

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 9"

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 30 от 30.08.20223 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 80-О от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 477937)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Великий Новгород 2023

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 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.

Основы волейбола. Школа мяча.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Стойки и перемещения.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, группах. Броски мяча двумя руками стоя в стену, пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнеру в парах и тройках- ловля мяча на месте и в движении- низколетящего и летящего на уровне головы.

Передача мяча сверху и снизу двумя рукам вперёд-вверх. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Мяч через сетку» (передача с 2-3 метров). Эстафеты с мячами.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,

перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Основы волейбола

Стойки и перемещения. Специальные упражнения: подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вперёд-вверх. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Приём мяча снизу двумя руками.

Подвижные игры: «Брось – поймай», «Кто лучший?», «Играй, мяч не теряй», «Горячая картошка», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Мяч через сетку» (передача с 2-3 метров). Эстафеты с элементами волейбола.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Основы волейбола. Школа мяча.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху).

Подвижные игры: «Летучий мяч», «Круговая лапта», «Мяч через сетку», Пионербол. Эстафеты с элементами волейбола.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. 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.

Основы волейбола.

Приём и передача мяча через сетку двумя руками сверху. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений в

сторону, в парах, на месте и в движении боком. Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча сверху.

Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Играй, мяч не теряй», Пионербол с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди и 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 простоты 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;
- выполнять разученные технические приёмы владения мячом в стандартных и вариативных (игровых) условиях;
- 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;
- демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние;
- 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;
- излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, технику прямой нижней подачи, демонстрировать это технические действия в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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;
- описывать правила поведения на воде, виды современного спортивного плавания;
- выполнять технические приёмы игры в волейбол, организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга;
- 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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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	Понятие «физическая культура»	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудом древних людей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2	Правила составления режима дня школьника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
2.2	Лёгкая атлетика	14	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004

2.3	Основы волейбола	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2.4	Подвижные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
Итого по разделу		12			
Итого		66			
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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
1.2	Зарождение Олимпийских игр.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA
2.2	Составление дневника наблюдений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Закаливание	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	14	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
2.3	Основы волейбола	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	1	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/24142/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
1.1	История появления современного спорта	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
2.3	Основы волейбола	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	13	https://www.gto.ru/norms https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1	1	0	https://fb.ru/article/379330/natsionalnyie-vidyi-sporta-v-rossii-i-ih-razvitie
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://mag.103.by/medicinskie-stati/99553-pervaja-pomoshhy-pri-travmah/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
2.2	Легкая атлетика	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/
2.3	Основы волейбола	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/

2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	https://www.gto.ru/norms https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К.р.	Пр.р.	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Что такое физическая культура!?	1	0	1	РЭШУрок№1 Как возникли первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Легкая атлетика. Строевые упражнения и организующие команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Равномерная ходьба, бег.	1	0	1	Урок №2Виды передвижения https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы: на пятках, полупальцах, в полуприседе. Равномерный бег. Игра «Мышеловка»	1	0	1	Беговые упражнения. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 30 метров с максимальной скоростью.	1	0	1	РЭШ Урок №4 Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
5	Легкая атлетика. Бег по дистанции. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	1	Урок№13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
6	Легкая атлетика. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание малого мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
7	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Способы самостоятельной деятельности. Игра «Быстро по местам» Прыжок в длину с места»	1	0	1	Урок №12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость 1000 метров.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

9	Прикладно -ориентированная физическая культура. Знакомство с ГТО. Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег на 30 метров с высокого старта. Игра «Кто быстрее!»	1	0	1	Урок №15 Быстрота. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
10	Прикладно -ориентированная физическая культура. Оценка уровня физической подготовки. (выносливость). Смешанное передвижение на 1000 метров.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
11	Прикладно -ориентированная физическая культура. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность. Оценка уровня физической подготовки. (гибкость, силовая выносливость)	1	1	0	РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
12	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека. Комплекс упражнений для правильного развития осанки. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
13	Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Стойки и передвижения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
14	Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Остановки. Пас внутренней стороной стопы с 3-4 метров.	1	0	1	
15	Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Ведение мяча по прямой и передача мяча. Режим дня школьника.	1	0	1	
16	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Точная передача».	1	0	1	

17	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные и спортивные игры. «Ловкие ребята», «Мышеловка».	1	0	1	Урок №7 Закаливание https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
18	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения. Формирование осанки. Контроль осанки в движении. Группировка. Перекаты.	1	0	1	
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках. Расчёт. Группировка. Кувырок в сторону.	1	0	1	Урок №27 Вис на согнутых руках. Кувырок вперед. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
20	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Партерная разминка. Упражнения для формирования стопы, развития гибкости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
21	Гимнастика с основами акробатики. Вис, стоя сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	0	1	Урок №31 Лазание https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
22	Гимнастика с основами акробатики. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический шаг. Гимнастический бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
23	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
24	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(скакалка)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/

25	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(мячом).	1	0	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения со скакалкой. Упражнения в гимнастических прыжках.	1	0	1	Урок №30. Скакалка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
27	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития мышц спины и пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	
28	Гимнастика с основами акробатики. Освоение танцевальных шагов «ковырялочка», «Буратино», «верёвочка». Основные хореографические позиции.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника. Игровые задания и музыкальные игры.	1	0	1	
30	Прикладно- ориентированная физическая культура. Комплекс упражнений для развития гибкости. Оценка уровня физической подготовки. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	Урок №12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
31	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	
32	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Поднятие туловища из положения лежа на одну минуту.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

33	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	https://mosobr.tv/release/8004
34	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Основы волейбола. Школа мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»;	1	0	1	
35	Основы волейбола. Школа мяча. <i>Специальная подготовка.</i> Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	0	1	Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
36	Основы волейбола. Школа мяча. Работа в парах. Игры «Играй, мяч не теряй», «Горячая картошка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
37	Основы волейбола. Школа мяча. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	0	1	
38	Основы волейбола. Школа мяча. Передача мяча сверху двумя рукам вперёд-вверх. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
39	Основы волейбола. Школа мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Броски мяча через сетку и ловля. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1	0	1	

40	Командная игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров). Правила составления режима дня школьника.	1	0	1	
41	Броски мяча через сетку с разного расстояния. Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров)	1	0	1	
42	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559
43	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
44	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	1	0	
45	Подвижные и спортивные игры на материале единоборств. «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».	1	0	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559
46	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста, ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Брось- поймай», «Охотники и утки»	1	0	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
47	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, мяч за головой), ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу», «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
48	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра» Попади в кольцо» Изучение эстафет « Передача мяча над головой(под ногами)»	1	0	1	

49	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Игры «Гонка мячей»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
50	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Игра в мини -баскетбол, «Мяч в корзину»	1	0	1	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Развитие физических качеств в эстафетах «Бег паучком», «Кенгуру»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
52	Оздоровительная физическая культура. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
53	Знания о физической культуре. Понятие «Физическая культура». Связь физических упражнений с движениями животных и трудом древних людей.	1	0	1	Урок №8 Знание -сила! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
54	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3×10 м	1	0	1	
55	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель. Жонглирование двумя мячами.	1	0	1	Урок №14 Метание с разбега. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
56	Легкая атлетика. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину и метание в горизонтальную цель. Эстафета с элементами челночного бега.	1	0	1	РЭШ Урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
57	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие физических качеств в эстафетах. «Встречная эстафета», 1«Посадка картофеля», «Змейка». Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	Урок №32 Круговая тренировка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
58	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/

	качеств в полосе из шести препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. (силовая выносливость) Подвижная игра «К своим флажкам!»				
59	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в круговой тренировке. Подготовка к выполнению норм ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения тестов.	1	1	0	Урок №17 Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
60	Легкая атлетика. Бег на 30 метров. Метание малого мяча на дальность. Кросс 300 метров	1	0	1	Знакомство с легкой атлетикой https://mosobr.tv/release/8004
61	Легкая атлетика. Бег на 30 метров на скорость. Метание в парах. Подвижная игра с бегом «Светофор».	1	0	1	
62	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 500 метров в сочетании с ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
63	Легкая атлетика. Кросс на 1000 метров. Метание мяча на дальность.	1	0	1	https://mosobr.tv/release/8004
64	Подвижные игры на основе легкой атлетики и спортивных игр. «Охотники и утки», «Третий лишний», «Удочка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
65	Подвижные и спортивные игры с использованием скакалки «Удочка», «Лошадки», «Часы».	1	0	1	
66	Подвижные и спортивные игры с использованием мяча. «Мяч капитану», «Горячая картошка», «Охотники и утки». Правила приёма солнечных и воздушных ванн, правила поведения на воде.	1	1	0	
	Общее количество часов по программе	66	6	60	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К.р.	Пр.р.	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Строевые упражнения и игры.	1	0	1	РЭШ урок №1. Первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
2	Легкая атлетика. Строевые упражнения и организующие команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Равномерная ходьба, бег.	1	0	1	
3	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы: на пятках, полупальцах, в полуприседе. Равномерный бег. Игра «Мышеловка»	1	0	1	
4	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 30 метров с максимальной скоростью.	1	0	1	
5	Легкая атлетика. Бег по дистанции. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	1	
6	Легкая атлетика. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание малого мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	0	1	
7	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Способы самостоятельной деятельности. Игра «Быстро по местам» Прыжок в длину с места»	1	0	1	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость 1000 метров.	1	0	1	

9	Прикладно -ориентированная физическая культура. Оценка уровня физической подготовки(скорость). Бег на 30 метров с высокого старта. Игра «Кто быстрее!». Скорость как физическое качество.	1	0	1	РЭШ урок №14. Развитие скоростных способностей. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/
10	Прикладно -ориентированная физическая культура. Оценка уровня физической подготовки. (выносливость). Смешанное передвижение на 1000метров.Выносливость как физическое качество.	1	1	1	https://www.gto.ru/norms
11	Прикладно -ориентированная физическая культура. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность. Оценка уровня физической подготовки. (гибкость, силовая выносливость) Сила как физическое качество.	1	1	0	РЭШ урок №11. Развитие силовых способностей. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/
12	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1	0	1	
13	Подвижные игры на материале футбола. Стойки и передвижения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. «Гонка мячей» и «Слалом с мячом».	1	0	1	РЭШ урок №33. История и техника игры в футбол. Пройти по ссылке: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
14	Подвижные игры на материале футбола. Остановки. Пас внутренней стороной стопы с 3-4 метров. Развитие координации движений. «Футбольный бильярд».	1	0	1	РЭШ урок №37. Футбол- великая игра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/main/224063/
15	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча по прямой и передача мяча. Бросок ногой.	1	0	1	
16	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие. Физические качества человека.	1	0	1	Комплекс упражнений для двигательной активности

	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Точная передача».				https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA
17	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные и спортивные игры. «Ловкие ребята», «Мышеловка». Строевые команды.	1	0	1	
18	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения. Формирование осанки. Контроль осанки в движении. Группировка. Перекаты.	1	0	1	РЭШ тема №20 «Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках. Расчёт. Группировка. Кувырок в сторону. Подтягивание на перекладине из виса лёжа. Техника выполнения кувырка назад.	1	0	1	РЭШ тема №27. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ .
20	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Упражнения для формирования стопы, развития гибкости. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках».	1	0	1	РЭШ тема №28. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ .
21	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Висы и упоры.	1	0	1	РЭШ тема №26 «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/ .
22	Гимнастика с основами акробатики. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический шаг. Гимнастический бег.	1	0	1	
23	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные	1	0	1	

	техники. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.				
24	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(скакалка)	1	0	1	РЭШ урок №30. Скакалка. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
25	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(мячом).	1	0	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения со скакалкой. Упражнения в гимнастических прыжках.	1	0	1	Прыжки через скакалку https://youtu.be/jGRJtPHZUys
27	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития мышц спины и пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	
28	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальный хороводный шаг.	1	0	1	
29	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника. Танец галоп. Игровые задания и музыкальные игры.	1	0	1	
30	Прикладно- ориентированная физическая культура. Комплекс упражнений для развития гибкости. Оценка уровня физической подготовки. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	
31	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	

32	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Поднимание туловища из положения лежа на одну минуту.	1	1	0	
33	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1	РЭШ урок №47. Волейбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
34	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Основы волейбола. Школа мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»;	1	0	1	
35	Основы волейбола. Школа мяча. <i>Специальная подготовка.</i> Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	0	1	
36	Основы волейбола. Школа мяча. Работа в парах. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игры «Играй, мяч не теряй»,» «Горячая картошка»	1	0	1	
37	Основы волейбола. Школа мяча. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	1	0	1	РЭШ урок №45. Верхняя передача мяча над собой. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/
38	Основы волейбола. Школа мяча. Передача мяча сверху двумя рукам вперёд-вверх.	1	0	1	

	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»				
39	Основы волейбола. Школа мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Броски мяча через сетку и ловля. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1	0	1	
40	Командная игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров)	1	0	1	РЭШ урок №46. Пионербол https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
41	Броски мяча через сетку с разного расстояния. Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров)	1	0	1	
42	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление полосы препятствий. Правила выполнения спортивных нормативов. Прыжок в длину с места.	1	0	1	
43	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
44	Прикладно- ориентированная физическая культура. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1	1	0	
45	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подвижные игры на материале	1	0	1	

	единоборств. «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».				
46	Подвижные игры на материале баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста, бег спиной вперёд, ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	0	1	
47	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, мяч за головой), остановка в шаге и прыжком, ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Приём «волна» в баскетболе.	1	0	1	РЭШ урок №39. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
48	Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Попади в кольцо» Изучение эстафет «Передача мяча над головой (под ногами)»	1	0	1	
49	Подвижные игры на материале баскетбола. Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Игры «Гонка мячей», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне»	1	0	1	
50	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Игра в мини -баскетбол, «Мяч в корзину»	1	0	1	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Развитие физических качеств в эстафетах «Бег паучком», «Кенгуру»	1	0	1	
52	Оздоровительная физическая культура. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs
53	Знания о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	РЭШ урок №2. Как зародились Олимпийские игры.

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
54	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3×10 м. Современные Олимпийские игры.	1	0	1	На платформе РЭШ урок №8. Челночный бег как норматив ГТО. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
55	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа. Жонглирование двумя мячами.	1	0	1	
56	Легкая атлетика. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Разновидности прыжков. Прыжки в длину и метание в горизонтальную цель. Эстафета с элементами челночного бега.	1	0	1	
57	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие физических качеств в эстафетах. «Встречная эстафета», 1«Посадка картофеля», «Змейка». Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	
58	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в полосе из шести препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. (силовая выносливость) Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	0	1	
59	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в круговой тренировке. Подготовка к выполнению норм ГТО. Пробное тестирование	1	1	0	

	с соблюдением правил и техники выполнения тестов.				
60	Прикладно- ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость. 30 метров. Эстафеты с элементами челночного бега.	1	0	1	
61	Легкая атлетика. Беговые сложно-координированные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, с оббеганием предметов, с преодолением препятствий. Бег на 30 метров на скорость. Метание в парах. Подвижная игра с бегом «Светофор».	1	0	1	Совершенствовать навык бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
62	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 500 метров в сочетании с ходьбой. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	
63	Легкая атлетика. Кросс на 1000 метров. Метание мяча на дальность.	1	0	1	
64	Способы самостоятельной деятельности. Способы измерения физических качеств. Составление дневника наблюдений.	1	0	1	
65	Подвижные игры с использованием скакалки:«Удочка», «Лошадки», «Часы».	1	0	1	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей нормативов ГТО с соблюдением правил техники выполнения тестов.	1	1	0	
67	Подвижные игры с использованием скакалки: «Удочка», «Лошадки», «Часы».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
68	Подвижные игры на основе легкой атлетики: «Охотники и утки», «Третий лишний», «Удочка». Правила приёма солнечных и воздушных ванн, правила поведения на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

	Общее количество часов по программе	68	6	62	
--	--	-----------	----------	-----------	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К.р.	Пр.р.	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения и игры.	1	0	1	РЭШ урок №1. Из истории физической культуры. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
2	Легкая атлетика. Строевые упражнения и организующие команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Равномерная ходьба, бег.	1	0	1	РЭШ урок №7. История происхождения лёгкой атлетики. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
3	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы: на пятках, полупальцах, в полуприседе. Равномерный бег. Игра «Мышеловка»	1	0	1	
4	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 30 метров с максимальной скоростью.	1	0	1	
5	Легкая атлетика. Бег по дистанции. Эстафета с элементами челночного бега. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	1	РЭШ урок №12. Челночный бег. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
6	Легкая атлетика. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание малого мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	1	0	
7	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Способы самостоятельной деятельности. Игра «Быстро по местам» Прыжок в длину с места»	1	0	1	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость 1000 метров.	1	0	1	
9	Прикладно -ориентированная физическая культура. Что такое ГТО? Освоение правил и	1	0	1	РЭШ урок №8. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Кросс на 1 км.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
10	Прикладно -ориентированная физическая культура. Оценка уровня физической подготовки. (выносливость). Смешанное передвижение на 1000метров.Выносливость как физическое качество.	1	0	1	
11	Прикладно -ориентированная физическая культура. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность. Оценка уровня физической подготовки. (гибкость, силовая выносливость) Сила как физическое качество.	1	0	1	
12	Прикладно -ориентированная физическая культура Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Кросс на 1 км. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени.	1	0	1	РЭШ урок №22. Скорость, ловкость и сноровка. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ .
13	Подвижные игры на материале футбола. Стойки и передвижения. Удар ногой по неподвижному мячу с разбега. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игры «Гонка мячей» и «Слалом с мячом».	1	0	1	
14	Подвижные игры на материале футбола. Остановки. Пас внутренней стороной стопы с 3-4 метров. Развитие координации движений. «Футбольный бильярд».	1	0	1	РЭШ урок №45.Футбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
15	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча по прямой и передача мяча. Бросок ногой. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	

16	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений. Измерение пульса. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Точная передача».	1	0	1	
17	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные и спортивные игры. «Ловкие ребята», «Мышеловка». Строевые команды.	1	0	1	
18	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения. Формирование осанки. Группировка. Перекаты.	1	0	1	«Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках. Движение противоходом. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три. Расчёт. Группировка. Кувырок в сторону. Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Техника выполнения кувырка назад.	1	0	1	«Кувырок назад» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/train/78269/
20	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Упражнения для формирования стопы, развития гибкости. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	«Будем делать мост» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/
21	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	

22	Гимнастика с основами акробатики. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. Стилизованный шаг. Гимнастический шаг. Гимнастический бег.	1	0	1	РЭШ урок №24. Тренируем равновесие! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
23	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Передвижение по наклонной скамейке.	1	0	1	
24	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(скакалка). Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	
25	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(мячом). Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения со скакалкой. Упражнения в гимнастических прыжках. Прыжки через скакалку.	1	0	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития мышц спины и пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине и животе. Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца галоп, полька.	1	1	0	«Развиваем гибкость и грацию!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/
28	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Разминка пловца.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/

	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька.				
29	Виды спортивного плавания. Разминка пловца. Ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника. Танцевальные упражнения из танца галоп, полька. Игровые задания и музыкальные игры.	1	0	1	https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
30	Прикладно- ориентированная физическая культура. Комплекс упражнений для развития гибкости. Оценка уровня физической подготовки. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	РЭШ урок №22. Скорость, ловкость и сноровка. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
31	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	
32	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Поднимание туловища из положения лежа на одну минуту.	1		0	
33	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на развитие равновесия. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1	РЭШ урок №38. Немного истории- «Мяч в воздухе». https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
34	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Основы волейбола. Школа мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять». Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1	

35	Основы волейбола. Школа мяча. <i>Специальная подготовка</i> . Специальная разминка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх. Передача мяча снизу двумя руками.	1	0	1	
36	Основы волейбола. Школа мяча. Работа в парах. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игры «Играй, мяч не теряй», «Горячая картошка». Подача мяча.	1	0	1	РЭШ урок №43. Подача снизу, боком. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/main/194182/
37	Основы волейбола. Школа мяча. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	1	0	1	РЭШ урок №39. Перемещение игрока в волейболе. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/
38	Основы волейбола. Школа мяча. Передача мяча сверху двумя рукам вперёд-вверх. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	0	1	РЭШ урок №41. Верхний прием, передача мяча в паре. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/main/194130/
39	Основы волейбола. Школа мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Броски мяча через сетку и ловля. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1	0	1	РЭШ урок №42. Нижний прием, передача мяча в парах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156
40	Командная игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров) Эстафеты с элементами волейбола, встречные и линейные.	1	1	0	
41	Броски мяча через сетку с разного расстояния. Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров) Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	
42	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	0	1	

	Преодоление полосы препятствий. Правила выполнения спортивных нормативов. Прыжок в длину с места.				
43	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	
44	Прикладно- ориентированная физическая культура. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1		0	Комплекс упражнений для двигательной активности. https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA
45	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подвижные игры на материале единоборств. «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».	1	0	1	
46	Подвижные игры на материале баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста, бег спиной вперёд, ведение мяча змейкой. Игра «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	0	1	
47	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, мяч за головой), остановка прыжком с двух шагов., ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Приём «волна» в баскетболе.	1	0	1	История баскетбола https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
48	Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	

	Игра» Попади в кольцо» Изучение эстафет « Передача мяча над головой (под ногами)»				
49	Подвижные игры на материале баскетбола. Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Игры «Гонка мячей», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне»	1	0	1	
50	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Игра в мини -баскетбол, «Мяч в корзину»	1	1	0	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Развитие физических качеств в эстафетах «Бег паучком», «Кенгуру»	1	0	1	
52	Оздоровительная физическая культура. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1	
53	Знания о физической культуре. История появления современного спорта. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Бросок набивного мяча из-за головы.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
54	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3×10 м. Современные Олимпийские игры.	1	0	1	«Олимпийские игры», https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
55	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа. Жонглирование двумя мячами.	1	0	1	РЭШ урок №11. Прыжок в высоту с прямого разбега. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/
56	Легкая атлетика. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. метание в горизонтальную цель. Эстафета с элементами челночного бега.	1	0	1	Легкоатлетические упражнения. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
57	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие физических качеств в эстафетах. «Встречная эстафета», 1«Посадка	1	0	1	

	картофеля», «Змейка». Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.				
58	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в полосе из шести препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. (силовая выносливость) Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	0	1	
59	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в круговой тренировке. Подготовка к выполнению норм ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения тестов.	1		0	
60	Прикладно- ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость. 30 метров. Эстафеты с элементами челночного бега.	1	0	1	
61	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег, бег с преодолением препятствий и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 метров. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Светофор».	1	0	1	РЭШ урок №7. История происхождения легкой атлетики. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226/266/
62	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 500 метров в сочетании с ходьбой. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	
63	Легкая атлетика. Кросс на 1000 метров. Метание мяча на дальность. Игра «Метатели»	1	0	1	
64	Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи при травмах.	1	0	1	РЭШ урок №2. Физическая нагрузка и ЧСС.

	Составление графика занятий по развитию физических качеств. Развитие физических качеств в играх футбол, мини-баскетбол.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
65	Подвижные и спортивные игры: «Удочка», Пионербол, футбол.	1	0	1	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей нормативов ГТО с соблюдением правил техники выполнения тестов.	1	1	0	
67	Подвижные и спортивные игры: «Попади в кольцо», Пионербол.	1	0	1	Национальные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
68	Подвижные игры на основе легкой атлетики: «Охотники и утки», «Третий лишний», «Удочка». Правила приёма солнечных и воздушных ванн, правила поведения на воде.	1	0	1	
	Общее количество часов по программе	68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К. р.	Пр. р.	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Строевые упражнения и команды. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	РЭШ урок №1. Развитие физической культуры в России. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2	Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Строевые упражнения и организующие команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Равномерная ходьба, бег.	1	0	1	
3	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Равномерный бег. Технические действия при беге: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Игра «Охотники и утки», «Светофор».	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c утренняя зарядка
4	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на 30 метров с максимальной скоростью. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	
5	Легкая атлетика. Бег по дистанции. Эстафета с элементами челночного бега. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	1	РЭШ урок №7. Виды легкоатлетических упражнений. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/

6	Легкая атлетика. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание малого мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	1	0	
7	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Способы самостоятельной деятельности. Игра «Быстро по местам» Прыжок в длину с места»	1	0	1	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость 1000 метров. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	1	0	
9	Прикладно -ориентированная физическая культура. Что такое ГТО? Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Кросс на 1 км.	1	0	1	
10	Прикладно -ориентированная физическая культура. Оценка уровня физической подготовки. (выносливость). Смешанное передвижение на 1000метров.Выносливость как физическое качество.	1	0	1	Выполнять комплекс упражнений для двигательной активности. https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA
11	Прикладно -ориентированная физическая культура. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность. Оценка уровня физической подготовки. (гибкость, силовая выносливость) Сила как физическое качество.	1		0	Скоростно- силовые качества. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
12	Прикладно -ориентированная физическая культура	1	1	0	

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Кросс на 1 км. Соревнования «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени.				
13	Подвижные игры на материале футбола. Предупреждение травматизма при занятиях футболом. Стойки и передвижения. Удар ногой по неподвижному мячу с разбега. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игры «Гонка мячей» и «Слалом с мячом». Мини- футбол.	1	0	1	РЭШ урок №49. Мы играем в футбол! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
14	Подвижные игры на материале футбола. Остановки. Пас внутренней стороной стопы с 3-4 метров. Развитие координации движений. «Футбольный бильярд». Мини- футбол.	1	0	1	
15	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча по прямой и передача мяча. Бросок ногой. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением футбольного мяча, передачей мяча партнёру.	1	0	1	
16	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельная физическая подготовка. Влияние физической нагрузки на организм. Регулирование физической нагрузки по пульсу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Точная передача».	1	0	1	РЭШ урок №19. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку! https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/

17	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные и спортивные игры. «Ловкие ребята», «Мышеловка». Строевые команды.	1	0	1	
18	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения. Группировка. Перекаты. Предупреждение травматизма при выполнении упражнений.	1	0	1	
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках. Движение противоходом. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три. Расчёт. Группировка. Кувырок в сторону. Подтягивание на перекладине из виса лёжа. Техника выполнения кувырка назад.	1	0	1	«Акробатические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
20	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Упражнения для формирования стопы, развития гибкости. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	
21	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. Акробатические комбинации.	1	0	1	

22	Гимнастика с основами акробатики. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. Стилизованный шаг. Гимнастический шаг. Гимнастический бег. Акробатические комбинации.	1	0	1	РЭШ урок №24. Комплекс упражнений на развитие равновесия. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
23	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники. Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной скамейке. Упражнения на высокой перекладине.	1	0	1	
24	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(скакалка). Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	
25	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом(мячом). Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	РЭШ урок №25. Совершенствуем координационные способности. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/train/195524/
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения со скакалкой. Упражнения в гимнастических прыжках. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития мышц спины и пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине и животе.	1	1	0	

	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца галоп, полька.				
28	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Разминка пловца. Предупреждение травматизма во время занятий плаванием. Упражнения в плавании кролем на груди и спине. Танцевальные упражнения в танце «Летка-енка». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	0	1	Кроль! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
29	Виды спортивного плавания. Разминка пловца. Упражнения в плавании кролем на груди и спине. Ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
30	Прикладно- ориентированная физическая культура. Комплекс упражнений для развития гибкости. Оценка уровня физической подготовки. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	
31	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	Наблюдаем за развитием https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
32	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. Поднимание туловища из	1	1	0	Выполнять комплекс упражнений для двигательной активности. https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA

	положения лежа на одну минуту. Подвижные игры общефизической подготовки.				
33	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на развитие равновесия. Закаливающие процедуры: купание в водоёмах, солнечные и воздушные ванны.	1	0	1	Правила предупреждения травматизма https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
34	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Основы волейбола. Школа мяча. Предупреждение травматизма на занятиях с мячом. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять». Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1	РЭШ урок №42. Готовься принимать мяч, руки вниз! по https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/
35	Основы волейбола. Школа мяча. <i>Специальная подготовка.</i> Специальная разминка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх. Передача мяча снизу двумя руками.	1	0	1	
36	Основы волейбола. Школа мяча. Работа в парах. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. Игры «Играй, мяч не теряй»,» «Горячая картошка». Подача мяча.	1	0	1	
37	Основы волейбола. Школа мяча. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Прием и передача мяча	1	0	1	Мы играем в волейбол! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/

	сверху. Игры «Волна», «Неудобный бросок»				
38	Основы волейбола. Школа мяча. Передача мяча сверху двумя рукам вперёд-вверх. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	0	1	История волейбола https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
39	Основы волейбола. Школа мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Броски мяча через сетку и ловля. Верхняя прямая подача мяча. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1	0	
40	Командная игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров) Эстафеты с элементами волейбола, встречные и линейные.	1	0	1	
41	Броски мяча через сетку с разного расстояния. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	0	1	
42	Прикладно- ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление полосы препятствий. Правила выполнения спортивных нормативов. Прыжок в длину с места.	1	0	1	
43	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение правил и техники	1	0	1	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель.				
44	Прикладно- ориентированная физическая культура. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ скоростно-силовые способности
45	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств. Подвижные игры на материале единоборств. «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».	1	0	1	
46	Подвижные игры на материале баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста, бег спиной вперёд, ведение мяча змейкой. Игра «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	0	1	История баскетбола https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
47	Подвижные игры на материале баскетбола. Предупреждение травматизма на занятиях с мячом. Броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, мяч за головой), остановка прыжком с двух шагов., ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Приём «волна» в баскетболе.	1	0	1	
48	Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра» Попади в кольцо» Изучение эстафет « Передача мяча над головой (под ногами)»	1	0	1	
49	Подвижные игры на материале баскетбола. Освоение ловли, передачи и бросков мяча.	1	0	1	

	Игры «Гонка мячей», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне»				
50	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Игра в мини - баскетбол, «Мяч в корзину». Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча партнёру, бросками в кольцо.	1	1	0	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам безопасного поведения на уроке. Развитие физических качеств в эстафетах «Бег паучком», «Кенгуру»	1	0	1	Береги здоровье смолоду https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
52	Оздоровительная физическая культура. Составление комплекса утренней зарядки. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	0	1	РЭШ урок №2. Физическая нагрузка и ЧСС. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
53	Знания о физической культуре. Из истории развития национальных видов спорта. Бросок набивного мяча из-за головы.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ https://fb.ru/article/379330/natsionalnyie-vidyi-sporta-v-rossii-i-ih-razvitie
54	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3×10 м. Современные Олимпийские игры. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1	«Олимпийские игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
55	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа. Жонглирование двумя мячами.	1	0	1	
56	Легкая атлетика. Разновидности прыжков. Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. метание в горизонтальную	1	0	1	РЭШ урок №11. Прыжок в высоту способом «перешагивания» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	цель. Эстафета с элементами челночного бега.				
57	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие физических качеств в эстафетах. «Встречная эстафета», 1«Посадка картофеля», «Змейка». Оценка уровня физической подготовки. Тест на гибкость.	1	0	1	
58	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в полосе из шести препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки. (силовая выносливость) Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	0	1	
59	Прикладно- ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств в круговой тренировке. Подготовка к выполнению норм ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения тестов.	1	0	1	
60	Прикладно- ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость. 30 метров. Эстафеты с элементами челночного бега.	1	0	1	
61	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег, бег с преодолением препятствий и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 метров. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Светофор».	1	0	1	РЭШ урок №7. Виды легкоатлетических упражнений. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

62	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 500 метров в сочетании с ходьбой. Строевые упражнения и команды. Пионербол.	1	0	1	
63	Легкая атлетика. Кросс на 1000 метров. Метание мяча на дальность. Игра «Метатели»	1	0	1	
64	Способы самостоятельной деятельности. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Пионербол.	1	0	1	Физическая нагрузка https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
65	Подвижные и спортивные игры: «Удочка», Пионербол, футбол. Оказание первой помощи при травмах.	1	0	1	https://mag.103.by/medicinskie-stati/99553-pervaja-pomoshhy-pri-travmah/
66	Соревнования «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ , с соблюдением правил техники выполнения тестов 3 ступени.	1	1	0	
67	Подвижные и спортивные игры: «Попади в кольцо», Пионербол.	1	0	1	
68	Подвижные и спортивные игры общефизической подготовки. Правила приёма солнечных и воздушных ванн, правила поведения на воде.	1	0	1	Национальные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
	Общее количество часов по программе	68	6	62	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Р.Ю.Бондаренко, А.А.Андреева Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся начальных классов. Комсомольск –на-Амуре,2016
2. Стандарт начального общего образования по физической культуре
- 3.Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие Москва, 2004.
- 4.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.Российская электронная школа (РЭШ)
2. Библиотека «Московской электронной школы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивная площадка, спортивный зал, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастический конь, козёл, перекладина, баскетбольный щит.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь:

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волей., футб.
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик

Кегли
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка