

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
отдел образования Администрации г. Гуково
МБОУ СШ №15

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «30» 08 2023 г..

СОГЛАСОВАНО

руководителем
методического совета
МБОУ СШ № 15

И.А. Емельяненко
Протокол №1
от «30» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ
№ 15

Приказ № 179
от «01» 092023 г.

Т.П. Сычева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1961727)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Гуково 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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля «Лыжная подготовка» ", этот раздел заменен за счет увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и "Кроссовая подготовка"

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

Подвижные игры с элементами баскетбола: бросок мяча снизу на месте; ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу на месте в щит; ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и

поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры с элементами волейбола: перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ловля- передача мяча одной и двумя руками снизу; передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке; передачи мяча через сетку в парах; бросок одной через сетку; подвижные игры: «Передай соседу», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Выбивной», «Перестрелка», «Волк во рву».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Переправа», «Космонавты», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Кенгуру»

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Хвостики», «Цепи», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Рыбалка», «Охотники и утки». «Два мороза», «Горелки».

Кроссовая полготовка

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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.

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).

Подвижные игры с элементами баскетбола: бросок мяча снизу на месте; ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу на месте в щит; ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры с элементами волейбола: перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ловля- передача мяча одной и двумя руками снизу; передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке; передачи мяча через сетку в парах; бросок одной через сетку; подвижные игры: «Передай

соседу», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Выбивной», «Перестрелка», «Волк во рву».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Переправа», «Космонавты», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Кенгуру»

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Хвостики», «Цепи», «Лисы и курь», «К своим флажкам», «Рыбалка», «Охотники и утки». «Два мороза», «Горелки».

Кроссовая подготовка

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Хвостики», «Цепи», «Лисы и курь», «К своим флажкам», «Рыбалка», «Охотники и утки». «Два мороза», «Горелки».

Подвижные игры с элементами баскетбола: бросок мяча снизу на месте; ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу на месте в щит; ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры с элементами волейбола: перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ловля- передача мяча одной и двумя руками снизу; передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке; передачи мяча через сетку в парах; бросок одной через сетку; подвижные игры: «Передай соседу», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Выбивной», «Перестрелка», «Волк во рву».

Кроссовая подготовка

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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.

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.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Урок физической культуры в школе | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 1.2 | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2/1 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 2/2 | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Основные правила личной гигиены | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | 1 | |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 20 | | 20 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 22 | | 22 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 30 | | 30 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 8 | | 8 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.5 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 | | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 95 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 99 | | 99 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 | | 1 | s://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/st223903/ |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 1.3 | Как появились упражнения с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2 | Физические качества человека | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190 |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.7 | Развитие координация движений | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ |
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | 1 | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| 1.2 | Утренняя зарядка. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| 1.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами | 18 | | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | | |
|--|---|------------|--|------------|---|
| | акробатики | | | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | | 20 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 32 | | 32 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 8 | | 8 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.5 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 | | 10 | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 88 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 102 | | 102 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 | Из истории развития физической культуры у древних народов | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 1.2 | История появления современного спорта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778 |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.3 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.4 | Составление графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861 |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|------------|--|------------|---|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 26 | | 26 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 32 | | 32 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 8 | | 8 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.5 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 | | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 96 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 102 | | 102 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| | Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.2 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.3 | Оказание первой помощи при легких травмах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |

| | | | | | |
|---|---|-----------|--|-----------|---|
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 | | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 17 | | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 6 | | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.5 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 | | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 | | 68 | |

Поурочное планирование

1 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Урок физической культуры в школе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 2 | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 3 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 4 | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе и беге в колонне по одному. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 6 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге с изменением скорости передвижения. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 7 | Равномерное передвижение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | в ходьбе и беге с изменением скорости передвижения. Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. | | | | | subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 8 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге со сменой лидера. Беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 9 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 10 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения. Челночный бег 3×10м. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 11 | Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 12 | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 13 | Прыжок в длину с места. Приземление. Игра «Быстро по местам» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 14 | Прыжок в длину с места в полной координации .Игра «Быстро по местам». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 15 | Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 16 | Метание малого мяча в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 17 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (3 мин). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| 18 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (4 минуты). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| 19 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега(4 минуты). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| 20 | Равномерный бег.Чередование ходьбы, бега(5минут) . Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 21 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игра «Лисы и куры», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 22 | Подвижная игра «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 23 | Подвижная игра «Рыбалка», «Охотники и утки». Развитие координации движений | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 24 | Подвижная игра «Хвостики», «Цепи». Развитие выносливости | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 25 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на уроках гимнастики. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | | 1 | | |
| 26 | Исходные положения в физических упражнениях. Седы и упоры. Организующие команды. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 27 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | | 1 | | |
| 28 | Организующие команды и строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 29 | Строевые упражнения. Перестроение в одну и две шеренги. Повороты на месте | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 30 | Строевые упражнения. Движение в колонне с равномерной скоростью. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 31 | Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| 32 | Упражнения общей разминки: чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 33 | Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| 34 | Упражнения с мячом. Подбрасывание одной рукой и двумя руками, переброска мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| 35 | Одиночный отбив мяча от пол, перекат мяча по полу, по рукам | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| 36 | Упражнения со скакалкой: перешагивание и перепрыгивание через скакалку, | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 37 | Упражнения со скакалкой: вращение сложенной вдвое скакалкой одной и двумя руками с правого и левого бока, перед собой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 38 | Упражнения в гимнастических прыжках: прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 39 | Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 40 | Группировка, кувырок в сторону, подъем туловища из положения лежа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 41 | Группировка, кувырок в сторону, подъем ног из положения лежа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 42 | Упражнения для укрепления мышц спины «верёвочка», сгибание рук в положении упор лёжа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 43 | Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»), прыжки в группировке, толчком двумя ногами | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 44 | Упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), прыжки в упоре на руках | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 45 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижная игра «Переправа», «Кенгуру» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 46 | Подвижная игра. «Совушка», «У медведя во бору»» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 47 | Подвижная игра «Обезьянки», «Альпинисты» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 48 | Подвижная игра «Космонавты», «Змейка» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 49 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр и игр на основе баскетбола. Бросок мяча. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 50 | Бросок мяча двумя руками стоя на месте. Игра «Бросай- поймай». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ |
| 51 | Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 52 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 53 | Бросок мяча, ловля мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ |
| 54 | Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 55 | Ловля и передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра «Охотники и утки». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 56 | Ловля и передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 57 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ |
| 58 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| 59 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ |
| 60 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч ловцу» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ |
| 61 | Волейбол .Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. Игра «Передай соседу» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ |
| 62 | Ловля-передача мяча двумя руками снизу. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ |
| 63 | Ловля-передача мяча двумя руками снизу. Игра «Точно в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|
| | мишень». | | | | | 2/start/326665/ |
| 64 | Передача мяча снизу одной. Ловля двумя снизу. Игра «Вызов номеров» | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 65 | Передача мяча снизу одной. Ловля двумя снизу. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 66 | Передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке. Ловля двумя руками снизу. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 67 | Передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке. Ловля двумя руками снизу. Игра «Выбивной». | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 68 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Перестрелка». | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |
| 69 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |
| 70 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Быстро по местам». Эстафеты. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |
| 71 | Бросок одной через сетку, ловля мяча снизу двумя. Игра «Третий лишний». Эстафеты. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 72 | Бросок одной через сетку, ловля мяча снизу двумя. Игра «Волк во рву». | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 73 | Основные правила личной гигиены | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |
| 74 | Осанка человека | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 75 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 76 | Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега(разбег) | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 77 | Прыжок в высоту с прямого разбега(отталкивание) | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 78 | Прыжок в высоту с прямого разбега(приземление) | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 79 | Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 80 | Беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта | 1 | | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | 8/start/169062/ |
| 81 | Варианты челночного бега, подтягивание | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 82 | Бег 500 м без уч.вр. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 83 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 84 | Метание малого мяча цель | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 85 | Метание малого мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 86 | «Прикладно-ориентировочная культура» Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 87 | Бег 30 метров | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 88 | Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 89 | Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 90 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 91 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 92 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 93 | Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 95 | Метание мяча на дальность | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 96 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (3 минуты). Игра «Пятнашки». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-----------|--|-----------|--|---|
| 97 | Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега. Игра «Горелки». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| 98 | Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий - лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| 99 | Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Салки на болоте». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 |
| Итого | | 99 | | 99 | | |

Поурочное планирование

2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 | | 1 | | s://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 3 | Как появились упражнения с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 4 | Закаливание организма | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| 5 | Утренняя зарядка. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| 6 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 |
| 7 | Модуль "Лёгкая атлетика" . Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654 |
| 8 | Бег с поворотами и изменением направлений с преодолением небольших препятствий. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| 9 | Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654 |
| 10 | Высокий старт. Бег с ускорением 60 м. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654 |
| 11 | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 12 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | 1 | , | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 15 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| 16 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| 17 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (3 мин). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 18 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (4 минуты). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 19 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (4 минуты). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 20 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (5 минуты). Подвижные игры. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 21 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игра «Лисы и куры», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 22 | Подвижная игра «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 23 | Подвижная игра «Рыбалка», «Охотники и утки». Развитие координации движений | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 24 | Подвижная игра «Хвостики», «Цепи». Развитие выносливости | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 25 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Организующие команды | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 26 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Игра «Знай свое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 |
| 27 | Гимнастическая разминка. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Повороты направо, налево | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 29 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой поочередно на правой и левой ноге на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 30 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками. Игровые задания с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 31 | Упражнения с гимнастическим мячом: перекаты и наклоны с мячом в руках. Игровые задания с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 33 | Передвижения и повороты на низком гимнастическом бревне | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 34 | Танцевальные движения. Шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом) | 1 | | 1 | | https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 35 | Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), в сочетании с различными подскоками | 1 | | 1 | | https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%2 |
| 36 | Акробатические упражнения. Перекаты вправо, влево. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 37 | Перекаты назад и боком. Кувырок вперед. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 38 | Кувырок вперед в группировке. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 39 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 40 | Акробатическая комбинация | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 41 | Лазание по канату. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 42 | Лазание по канату. | | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 43 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 44 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 45 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 46 | Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 47 | Физическое развитие и его измерение. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 48 | Физические качества человека | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190 |
| 49 | Сила как физическое качество | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|
| 50 | Быстрота как физическое качество | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ |
| 51 | Выносливость как физическое качество | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 52 | Гибкость как физическое качество | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 53 | Развитие координация движений | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ |
| 54 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | 1 | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html |
| 55 | Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ |
| 56 | Передвижения приставными шагами. Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 58 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 59 | Ведение мяча на месте, по прямой. Игра «Мяч соседу». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 60 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Броски в цель. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 61 | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 62 | Броски в цель (щит). Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ |
| 63 | Игровые упражнения с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ |
| 64 | Волейбол. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. Игра «Передай соседу» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ |
| 65 | Ловля-передача мяча двумя руками снизу. Игра | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | «Быстрая передача» | | | | | 92229/ |
| 66 | Ловля-передача мяча двумя руками снизу. Игра «Точно в мишень». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 67 | Передача мяча снизу одной. Ловля двумя снизу. Игра «Вызов номеров» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 68 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 69 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Быстро по местам». Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 70 | Бросок одной через сетку, ловля мяча снизу двумя. Игра «Третий лишний». Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/ |
| 71 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку в определённую зону. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/ |
| 72 | Игровые упражнения с мячом | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/ |
| 73 | Футбол. Стойки, перемещения. Игра «Гонка мячей» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ |
| 74 | Удары по неподвижному мячу. Игра «Гонка мячей» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ |
| 75 | Удары по катящемуся мячу. Игра «Метко в цель» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 76 | Остановка катящегося мяча. Игра «Метко в цель» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 77 | Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек. «Слалом с мячом» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ |
| 78 | Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек«Слалом с мячом» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ |
| 79 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 80 | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 82 | Прыжок в высоту с прямого | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/su |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|---|
| | разбега | | | | | bject/lesson/6132/start/190732/ |
| 83 | Бег с ускорениями из разных исходных положений (спиной и боком вперёд) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 84 | Бег с поворотами и изменением направлений с преодолением небольших препятствий. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 85 | Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 86 | Высокий старт. Бег с ускорением 60 м. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 87 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 88 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 89 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10 | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 90 | Бег 30 метров | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 91 | Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 94 | Метание мяча на дальность | 1 | | 1 | | https://www.gto.ru/ |
| 95 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (4 минуты). Игра «Пятнашки». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 96 | Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега. Игра «Горелки». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 97 | Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий - лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 98 | Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Салки на болоте». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 99 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижная игра «Переправа», «Кенгуру» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 100 | Подвижная игра. «Рыбачи», «Горелки»» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/190933/ |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--|------------|---|
| | | | | | 92643/ |
| 101 | Подвижная игра «Ручеек», «Альпинисты» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ |
| 102 | Подвижная игра «Космонавты», «Змейка» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ |
| | Итого | 102 | | 102 | |

Поурочное планирование

3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры у древних народов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 2 | История появления современного спорта. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778 |
| 3 | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ |
| 4 | Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 5 | Беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 6 | Челночный бег 3*10. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 7 | Бег с поворотами и изменением направлений с преодолением небольших препятствий | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 8 | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 9 | Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 10 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» (разбег) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 11 | Прыжок в длину с прямого | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| | разбега способом «согнув ноги» (отталкивание) | | | | | subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 12 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» (приземление) | 1 | | 1 | , | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 13 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 14 | Броски набивного мяча двумя руками от груди | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 15 | Метание малого мяча с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 16 | Метание малого мяча с подскока | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 17 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 18 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 19 | Равномерный бег (6 минуты). Преодоление малых препятствий. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 20 | Равномерный бег (6 минуты). Игра «Третий лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 21 | Равномерный бег (7 минут). Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 22 | Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 23 | Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| 24 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Выбивной» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте. Повороты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 26 | Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | движении. Повороты | | | | | |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091 |
| 28 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 31 | Лазание по канату в три приема | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 32 | Лазание по канату в три приема | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 33 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043 |
| 34 | Прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043 |
| 35 | Акробатические упражнения. Перекаты назад и боком. Кувырок вперед. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ |
| 36 | Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ |
| 37 | Кувырок вперед. «Мост» из положения лежа на спине | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ |
| 38 | Акробатическая комбинация | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 39 | Ритмическая гимнастика: наклоны и повороты туловища с изменением положения рук | 1 | | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc |
| 40 | Ритмическая гимнастика: шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc |
| 41 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 |
| 42 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 |
| 43 | Демонстрация прироста показателей физических | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Подтягивания на высокой и низкой перекладине | | | | | |
| 44 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 45 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 46 | Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 47 | Закаливание организма | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861 |
| 48 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| 49 | Виды физических упражнений, | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 50 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 51 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 52 | Составление графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 53 | Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 54 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| 55 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом .Броски в цель с места (щит). | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 56 | Остановка прыжком с двух шагов. Броски в цель с места (щит).Игра «Попади в кольцо». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| 57 | Бросок двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо из-под щита с отскоком от щита. Игра «Гонка мячей». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/446 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | «Передал– садись». | | | | | 4/start/193696/ |
| 59 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 60 | Бросок двумя руками от груди. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| 61 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») (зачет). Игра в мини-баскетбол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 62 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ |
| 63 | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ |
| 64 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты с мячами. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ |
| 65 | Ловля мяча двумя руками снизу. Игра «Ловкая передача» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 66 | Передача броском двумя руками снизу – в паре и у стены. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 67 | Передача броском двумя руками снизу – в паре через сетку. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 68 | Бросок двумя руками из-за головы в стену с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 69 | Прямая подача мяча способом снизу на стену. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 70 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 71 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку в определённую зону. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 72 | Игра в пионербол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ |
| 73 | Футбол. Стойки, перемещения. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 74 | Удары по неподвижному мячу в цель | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 75 | Удары по неподвижному мячу в стену с разбега | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 76 | Удары по катящемуся мячу в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | стену | | | | | subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 77 | Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ |
| 78 | Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ |
| 79 | Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 80 | Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега (разбег) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега (отталкивание) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 83 | Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 84 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 85 | Низкий старт. Бег по дистанции до 30 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 86 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 87 | Бег 500 м без уч.вр. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 88 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 89 | Броски набивного мяча двумя руками от груди | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 90 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10 | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 91 | Бег 30 метров | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 92 | Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|--|------------|--|---|
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 95 | Метание мяча на дальность | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 96 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 97 | Равномерный бег (6 минуты). Преодоление малых препятствий. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 98 | Равномерный бег (6 минуты). Игра «Третий лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 99 | Равномерный бег (7 минут). Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/train/193265/ |
| 100 | Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 101 | Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| 102 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Выбивной» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| | Итого | 102 | | 102 | | |

Поурочное планирование

4 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| 2 | Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика» Предупреждение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/460 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| | травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | | | | | 1/start/195018/ |
| 4 | Разновидности ходьбы. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 5 | Бег по дистанции 30 м с низкого старта (стартовый разбег). Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 6 | Бег по дистанции 30 м с низкого старта (финиширование) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 7 | Высокий старт. Бег 60 м Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 8 | Высокий старт. Челночный бег 3x10м. Эстафеты | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 9 | Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 10 | Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 11 | Метание малого мяча с места. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 12 | Метание малого мяча с подскока | 1 | | 1 | , | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 14 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (6 минуты). Преодоление малых препятствий. Подвижные игры | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |
| 15 | Равномерный бег (6 минуты). Игра «Третий лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |
| 16 | Равномерный бег (7 минут). Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ОРУ без предметов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ |
| 18 | Акробатические | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | упражнения. Кувырок вперед, назад в группировке. | | | | | subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 19 | Кувырок вперед, назад - слитно. Стойка на лопатках. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 21 | Акробатическое соединение из изученных элементов. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 22 | Упражнения в висах и упорах на низкой перекладине | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |
| 23 | Передвижения и повороты на гимнастическом бревне | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |
| 24 | Опорный прыжок. Разбег и напрыгивание на подкидной мост. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 25 | Опорный прыжок. Напрыгивание на снаряд сверху на две ноги. Соскок, приземление. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 26 | Опорный прыжок ноги врозь | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 27 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 28 | Закаливание организма | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| 29 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 30 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 31 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 32 | Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 33 | Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Передвижения без мяча в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | стойке баскетболиста. | | | | |
| 34 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 35 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом .Броски в цель с места (<i>цит</i>). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ |
| 36 | Остановка прыжком с двух шагов. Броски в цель с места (<i>цит</i>). Игра «Попади в кольцо». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ |
| 37 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Передал– садись». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 38 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эстафеты. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ |
| 39 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ |
| 40 | Волейбол.Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ |
| 41 | Ловля мяча двумя руками снизу. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ |
| 42 | Передача броском двумя руками снизу – в паре и у стены. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ |
| 43 | Передача броском двумя руками снизу – в паре через сетку. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ |
| 44 | Прямая подача мяча способом снизу на стену. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ |
| 45 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ |
| 46 | Игра в пионербол (личные действия в команде). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ |
| 47 | Футбол. Остановка катящегося мяча | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ |
| 48 | Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ |
| 49 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ |
| 50 | Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 51 | Дозировка физических | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | нагрузок | | | | | subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 52 | Оказание первой помощи при легких травмах | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 54 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 55 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 56 | Бег по дистанции 30 м с низкого старта Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 57 | Высокий старт. Бег 60 м Эстафеты. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 58 | Метание малого мяча в цель. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 59 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 60 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10 | 1 | 1 | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 61 | Бег 60 метров | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 62 | Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 63 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 64 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 65 | Метание мяча на дальность | 1 | | 1 | | https://gto.ru/norms |
| 66 | Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (6 минуты). Преодоление малых препятствий. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|--|-----------|--|---|
| | Подвижные игры | | | | | |
| 67 | Равномерный бег (6 минуты). Игра «Третий лишний». | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |
| 68 | Равномерный бег (7 минут). Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ |
| | Итого | 68 | | 68 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура 1-4 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура» 1 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2017г.; «Физическая культура» 2 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2015г.; «Физическая культура» 3-4 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2017г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 1-4 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1 класс, автор А.П. Матвеева: М.; Просвещение 2014г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

