

Документ подписан электронной подписью.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Мурманской области

управление образования администрации г. Мончегорска

МБОУ Гимназия № 1

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ

Гимназия №1

Скальская З.Н.
№320 от «01» 092023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3292908)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Мончегорск 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.

Документ подписан электронной подписью.

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 физкультминуток 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

Документ подписан электронной подписью.

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Документ подписан электронной подписью.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Документ подписан электронной подписью.

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Документ подписан электронной подписью.

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Документ подписан электронной подписью.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Документ подписан электронной подписью.

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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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:

Документ подписан электронной подписью.

- 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:

Документ подписан электронной подписью.

- 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;

Документ подписан электронной подписью.

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

Документ подписан электронной подписью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		0	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

Документ подписан электронной подписью.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Легкая атлетика	10		10	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
2.3	Подвижные и спортивные игры	14		14	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
2.4	Лыжная подготовка	12		12	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	18			Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

Документ подписан электронной подписью.

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

Документ подписан электронной подписью.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		0	Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) 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	9		0	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		0	Урок «Укрепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		0	Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

Документ подписан электронной подписью.

2.1	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.3	Подвижные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Документ подписан электронной подписью.

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		0	Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	2		0	Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		0	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

Документ подписан электронной подписью.

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
Итого по разделу		2			
2.1	Легкая атлетика	10		10	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
2.3	Подвижные и спортивные игры	14		14	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
2.4	Лыжная подготовка	12		12	Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Документ подписан электронной подписью.

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		0	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		0	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

Документ подписан электронной подписью.

Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		0	Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
1.2	Закаливание организма	1		0	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10		10	Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
2.3	Подвижные и спортивные игры	14		14	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Волейбол» (РЭШ) Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.4	Лыжная	12		12	Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

	подготовка				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Документ подписан электронной подписью.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1		1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/16885 <u>5/</u> Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/19463 <u>2/</u>
2	Современные физические упражнения. Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/16891 <u>6/</u>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Стилизованные способы передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	ходьбой и бегом. Акробатические упражнения, основные техники					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Способы построения и повороты стоя на месте.	1		1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические	1		1		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

Документ подписан электронной подписью.

	упражнения с мячом.					
8	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Разучивание прыжков в группировке	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Упражнения в передвижении с	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости.					
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		1		Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/16904 <u>1/</u>
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного	1		1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/16910

Документ подписан электронной подписью.

	отталкивания двумя ногами.					3/
18	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/22655 3/
20	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/16910 3/
21	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/18976 5/

Документ подписан электронной подписью.

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
25	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
26	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
27	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

32	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
34	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
35	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
36	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
38	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364 <u>1/</u>
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/
44	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru/
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	шагом					
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
48	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
49	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://resh.edu.ru/
50	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0			

Документ подписан электронной подписью.

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Зарождение Олимпийских игр. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Современные Олимпийские игры. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1		hУрок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/
5	Физические	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	качества. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.					
6	Сила как физическое качество. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/
7	Быстрота как физическое качество. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/
8	Выносливость как физическое качество. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/
9	Гибкость как физическое	1		1		Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

Документ подписан электронной подписью.

	качество. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Бег с поворотами и изменением направлений.					https://resh.edu.ru/
10	Развитие координации движений. Сложно координированные беговые упражнения.	1		1		Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://resh.edu.ru/
11	Развитие координации движений. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1		Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	Строевые упражнения и команды.					
13	Закаливание организма. Строевые упражнения и команды.	1		1		Урок «Крепим здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
14	Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения.	1		1		Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
15	Составление комплекса утренней зарядки. Прыжковые упражнения.	1		1		Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
16	Гимнастическая разминка	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
20	Упражнения с	1		1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

	гимнастической скакалкой					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
24	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Прием «волна» в	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	баскетболе					
30	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Футбольный бильярд	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Футбольный бильярд	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Бросок ногой	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/
36	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
38	Передвижение на лыжах двухшажным	1		1		Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

Документ подписан электронной подписью.

	попеременным ходом					
39	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://resh.edu.ru/
40	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://resh.edu.ru/
41	Подъем лесенкой	1		1		Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
42	Подъем лесенкой	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Торможение лыжными палками	1		1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
46	Торможение лыжными палками	1		1		https://resh.edu.ru/
47	Торможение падением на бок	1		1		https://resh.edu.ru/
48	Торможение падением на бок	1		1		https://resh.edu.ru/
49	Правила выполнения спортивных	1		1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

Документ подписан электронной подписью.

	нормативов 2 степени					
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Документ подписан электронной подписью.

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Прыжок в длину с разбега.	1		1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	История появления современного спорта. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений. Броски набивного мяча.	1		1		Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Броски набивного мяча.	1		1		Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Дозировка физических нагрузок. Челночный бег.	1		1		Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

Документ подписан электронной подписью.

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Челночный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		1		Урок «Закаливание: обливание, душ» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		1		Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Строевые команды и упражнения	1		1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

Документ подписан электронной подписью.

12	Строевые команды и упражнения	1		1		
13	Лазанье по канату	1		1		Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
14	Лазанье по канату	1		1		Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Урок «Тренируем равновесие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Урок «Тренируем равновесие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
17	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
18	Прыжки через скакалку	1		1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
19	Прыжки через скакалку	1		1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
20	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

Документ подписан электронной подписью.

23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Спортивная игра баскетбол	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
25	Спортивная игра баскетбол	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
26	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
28	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
29	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

Документ подписан электронной подписью.

30	Спортивная игра волейбол	1		1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
31	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
32	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
33	Спортивная игра футбол	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
34	Спортивная игра футбол	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
35	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
36	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/

Документ подписан электронной подписью.

37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
43	Повороты на лыжах способом	1		1		Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

Документ подписан электронной подписью.

	переступания					
44	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1		Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1		Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в высоту с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	способом перешагивания.					
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Беговые упражнения.	1		1		Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Беговые	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	упражнения.					
9	Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность.	1		1		Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
10	Метание малого мяча на дальность.	1		1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
12	Акробатическая комбинация	1		1		Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
13	Акробатическая комбинация	1		1		Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
15	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	1		1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

Документ подписан электронной подписью.

	способом напрыгивания					
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1		1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
19	Обучение опорному прыжку	1		1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		Урок «Висы и упоры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1		1		Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
23	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

24	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
28	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
29	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Разучивание подвижной игры	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	«Гонка лодок»					
32	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/
36	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1		1		Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/

Документ подписан электронной подписью.

	упражнения					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
45	Передвижение на лыжах	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ)

Документ подписан электронной подписью.

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		https://resh.edu.ru/
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

Документ подписан электронной подписью.

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	Подводящие упражнения					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	90см. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

	весом 150г. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан электронной подписью.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
--	----	---	----	--

Документ подписан электронной подписью.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П., Физическая культура, М.: «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00BC91F845AECDFC2AD863A70F51060215
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Скальская, Зоя Николаевна, gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 5107110485, 00288104821, 1025100654402, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Директор, город Мончегорск, Бредова, дом 1, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 02.06.2023 14:48:00 UTC+03 Действителен до: 25.08.2024 14:48:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	25.09.2023 22:15:34 UTC+03