

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» города Новочебоксарска Чувашской Республики, утвержденной приказом от 31.08.2023 № 221

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**Срок освоения программы: 4 года (1 – 4 классы)**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обливанием. 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

## Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

## Лёгкая атлетика

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

## Лыжная подготовка

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

## Плавательная подготовка.

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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



### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
1.2	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Льжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		52	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Подвижные игры	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Лыжная подготовка	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		54	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Физическая нагрузка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Лыжная подготовка	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		54	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Лыжная подготовка	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		54	

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
1	Что такое физическая культура	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Чем отличается ходьба от бега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Способы построения и повороты стоя на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

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

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Утренняя зарядка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Составление комплекса утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Гимнастическая разминка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Торможение падением на бок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Торможение падением на бок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

49	Футбольный бильярд	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Бросок ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Бросок ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Бег с поворотами и изменением направлений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Сложно координированные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Сложно координированные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	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	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
1	История появления современного спорта.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Виды физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Броски набивного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Броски набивного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Правила поведения в бассейне	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

25	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Спортивная игра футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

51	Спортивная игра футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступеней. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



28	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Упражнения из игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

53	Упражнения из игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	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	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	