

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 55

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Председатель ШМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Филиппова Татьяна Николаевна

Протокол № 1

от 30.08.2023 г.

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 435406)

учебного предмета "Физическая культура"

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ярославль 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 учетом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел "Физическое совершенствование" вводится образовательный модуль "Прикладно-ориентированная физическая культура". Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и

активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое 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 ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности" и "Физическое совершенствование".

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

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

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

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

Легкая 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, прием 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 ее 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 ее 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 ее 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 учетом 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 ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простоты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 учетом 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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 свое 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 приемов 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 ее 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 вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 движении), волейбол (прием 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 легкой 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
		Всего	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	13	13	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	20	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	61	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.5	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	57	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	15	1	14	https://resh.edu.ru/
2.5	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	П/Р	
I триместр (20 часов)				
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Что такое физическая культура. Что понимается под физической культурой. Виды спорта и физические упражнения на уроках физической культуры.	1		https://resh.edu.ru/
Режим дня школьника (1 час)				
2	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения. Предназначение режима дня, основные дневные мероприятия первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера. Таблица режима дня и правила ее оформления, индивидуальные мероприятия (по образцу, с помощью родителей).	1		https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)				
3	Правила Т/Б и поведения. Форма одежды для занятий легкой атлетикой. ОРУ. Чем отличается ходьба от бега. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба в колонне по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Обычный бег 1 мин. Подвижная игра "Слушай сигнал".	1	1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Адаптационный период. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Равномерная ходьба в колонне с изменением скорости передвижения. Понятие "старт". Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра "Вызов номеров".	1	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Адаптационный период. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Понятие "финиш". Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью передвижения. Бег с ускорением 30м. Подвижная игра "К своим капитанам".	1	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Понятие "эстафета". Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег с ускорением 60м. Подвижная игра "Смена мест".	1	1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения по команде. Равномерный бег 100м. Подвижная игра "Салки".	1	1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой по команде. Равномерный бег 150м. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег 200м. Прыжок в длину с места. Правила выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полета; измерение результата после приземления). Подвижная игра: "Метко в цель".	1	1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Прыжок в длину с места. Правила выполнения прыжка в длину с места. Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); приземление после спрыгивания с горки матов. Выполнение прыжка в длину с места в полной координации. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра "Самый меткий".	1	1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Эстафеты с бегом. Челночный бег 3x10. Метание малого мяча с места в цель. Подвижная игра "К своим флажкам".	1	1	https://resh.edu.ru/
12	ОРУ. Адаптационный период. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	1	https://resh.edu.ru/

	ориентированию в пространстве. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра "Космонавты".			
Подвижные и спортивные игры (5 часов)				
13	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Адаптационный период. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Стойка футболиста. Подвижные игры "Мяч капитану", "Охотники и утки".	1	1	https://resh.edu.ru/
14	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Адаптационный период. Перемещения в стойке футболиста. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры "Попади в ворота", "Не оступись".	1	1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Адаптационный период. Встречные передачи в колоннах (расстояние 6м.). Подвижные игры "Гонка мячей", "Не попади в болото".	1	1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Адаптационный период. Удары по неподвижному мячу. Подвижные игры "Пустое место", "Кто больше соберет яблок".	1	1	https://resh.edu.ru/
17	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Адаптационный период. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Подвижные игры "Попади в цель", "Брось - поймай".	1	1	https://resh.edu.ru/
Гигиена человека (1 час)				
18	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Понятие "личная гигиена". Правила личной гигиены, положительная связь с состоянием здоровья человека. Гигиенические процедуры и правила их выполнения, время их проведения в режиме дня. Игра "Проверь себя" на усвоение правил личной гигиены и гигиенических процедур.	1		https://resh.edu.ru/
Осанка человека (1 час)				
19	Понятие "осанка человека". Правильная и неправильная форма осанки, ее отличительные признаки. Возможные причины нарушения осанки и способы ее профилактики. Целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	1		https://resh.edu.ru/
Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1 час)				
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Польза утренней зарядки, правила выполнения, входящих в нее упражнений. Название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Комплекс утренней зарядки, правильность и последовательность выполнения, входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). Физкультминутки как комплекс физических упражнений, их предназначение в учебной деятельности младшего школьного возраста. Положительная связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, их планирование в режиме учебного дня. Комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактика утомления мышц пальцев рук и спины).	1		https://resh.edu.ru/
II триместр (22 часа)				
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
21	Правила Т/Б и поведения. Форма одежды для занятий гимнастикой. ОРУ с мячами. Исходные положения в физических упражнениях. Понятие "исходное положение". Подвижная игра "Запомни движение".	1	1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ с мячами. Исходные положения в физических упражнениях. Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лежа). Подвижная игра "Три движения".	1	1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с обручем. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Игра на внимание.	1	1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ с обручем. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты, стоя на месте (вправо, влево). Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Подвижная игра "Лисы и куры".	1	1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ в парах. Гимнастические упражнения. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической	1	1	https://resh.edu.ru/

	ходьбы с гимнастическим бегом). Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра "Белые медведи".			
26	ОРУ в парах. Гимнастические упражнения. Упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Лазанье. Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.	1	1	https://resh.edu.ru/
27	ОРУ с набивными мячами. Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лежа на полу). Лазанье. Перелезание через гимнастическое бревно. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ с набивными мячами. Гимнастические упражнения. Гимнастические прыжки (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Лазанье. Лазанье по канату. Подвижная игра "Эстафета зверей".	1	1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Группировка, перекаты в группировке. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе. Стойка на лопатках, кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра "Два мороза".	1	1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Сгибание рук в положение упор лежа. Упражнения в висе, в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра "Запомни движение".	1	1	https://resh.edu.ru/
32	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Поднимание ног в висе. Упражнения для развития гибкости.	1	1	https://resh.edu.ru/
Лыжная подготовка (10 часов)				
33	Правила Т/Б и поведения. Форма одежды для занятий лыжной подготовкой. ОРУ. Строевые команды в лыжной подготовке. Выполнение строевой команды: "Лыжи на плечо!". Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие "основная стойка" лыжника. Техника передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра "Кто быстрее встанет в строй?"	1	1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Строевые команды в лыжной подготовке. Выполнение строевой команды: "Лыжи под руку!". Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие "высокая стойка" лыжника. Элементы техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах по дистанции 1000м. в медленном темпе ступающим шагом. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	1	1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Строевые команды в лыжной подготовке. Выполнение строевой команды: "Лыжи к ноге!". Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие "низкая стойка" лыжника. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах по дистанции 1000м. в медленном темпе ступающим шагом. Подвижная игра "Кто дальше скатится с горки?"	1	1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Строевые команды в лыжной подготовке. Выполнение строевой команды: стоя на месте в одну шеренгу. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Разучивание техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Подъем "полуелочкой". Подвижная игра "Лисенок и медвежонок".	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне по два с лыжами в руках. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Подъем "полуелочкой". Подвижная игра "Два мороза".	1	1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты переступанием. Подвижная игра "По своим местам".	1	1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Элементы техники передвижения на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/

	скользящим шагом. Повороты переступанием. Подвижная игра "День и ночь".			
40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж. Спуски с пологого склона. Подвижная игра "Кто обгонит?"	1	1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание техники скользящего шага в полной координации во время прохождения учебной дистанции. Спуски с пологого склона. Подвижная игра "Гонки с выбыванием".	1	1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование техники скользящего шага во время прохождения учебной дистанции. Подъемы на пологий склон. Подвижная игра "Кто быстрее встанет в строй?"	1	1	https://resh.edu.ru/
III триместр (24 часа)				
Лыжная подготовка (3 часа)				
43	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Сравнение техники передвижения на лыжах скользящим шагом и техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Подъемы на пологий склон. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	1	1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000м. Подвижная игра "Кто дальше скатится с горки?"	1	1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000м. Подвижная игра "Лисенок и медвежонок".	1	1	https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (10 часов)				
46	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Стойка баскетболиста. Подбрасывание мяча вверх вертикально, ловля двумя руками снизу. Подвижная игра "Попади в обруч".	1	1	https://resh.edu.ru/
47	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Перемещения в стойке баскетболиста. Броски и ловля мяча в парах на месте. Подвижная игра "Мяч водящему".	1	1	https://resh.edu.ru/
48	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Броски и ловля мяча в парах в движении. Подвижная игра "Собери мячи".	1	1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы партнеру. Подвижная игра "Пятнашки".	1	1	https://resh.edu.ru/
50	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Перемещения в стойке баскетболиста. Броски и ловля мяча в парах в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/
51	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Стойка волейболиста. Повороты с мячом и без него. Подвижная игра "Кто быстрее?"	1	1	https://resh.edu.ru/
52	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча в парах двумя руками из-за головы. Подвижная игра "Мячверху".	1	1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Перемещения в стойке волейболиста приставным шагом. Передача мяча в парах с ударом о пол правой и левой рукой. Подвижная игра "Овладей мячом".	1	1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Передача мяча в парах и тройках, на месте и в движении. Подвижная игра "Самый ловкий".	1	1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Ловля мяча. Подвижная игра "Играй-играй, мяч не теряй".	1	1	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)				
56	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Техника прыжка в длину и высоту с прямого разбега. Основные фазы (разбег, отталкивание, полет, приземление). Разучивание фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); фазы отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением). Подвижная игра "Вызов номеров".	1	1	https://resh.edu.ru/

57	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперед толчком двумя ногами с невысокой площадки). Выполнение прыжка в длину и высоту с прямого разбега в полной координации. Подвижная игра "Круговая эстафета".	1	1	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением и скорости движения. Бег с ускорением на расстояние 10–20м. Эстафета "Смена сторон". Подвижная игра "Салки".	1	1	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Беговая подготовка. Бег в коридоре 30–40см. из разных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета (расстояние 10–20м.). Подвижная игра "Невод".	1	1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с максимальной скоростью 30м. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра "Прыгающие воробушки".	1	1	https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с максимальной скоростью 60м. Прыжки через скакалку. Подвижная игра "Передал–садись".	1	1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег по звуковому сигналу 60м. Равномерный бег 300м. Подвижная игра "Космонавты".	1	1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговая подготовка. Равномерный, медленный бег 3мин. Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижная игра "К своим капитанам".	1	1	https://resh.edu.ru/
64	ОРУ. Беговая подготовка. Равномерный, медленный бег 4–5мин. Метание малого мяча с места в цель. Подвижная игра "Самый меткий".	1	1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Беговая подготовка. Медленный бег до 1000м. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра "Метко в цель".	1	1	https://resh.edu.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (1 час)				
66	Правила соревнований по комплексу ГТО, нормативные требования. Правила и техника выполнения тестовых упражнений. Элементы и правильность выполнения упражнений (работа в парах и группах). Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	61	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (1 час)					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Появление подвижных игр, их связь с подготовкой к трудовой и военной деятельности, примеры из числа освоенных игр. Появление первых соревнований, правил и судей. Примеры современных спортивных соревнований, роль судьи в их проведении.	1			https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
2	Правила Т/Б и поведения (негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения). ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Техника сложно координированных беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Бег 30м. Подвижная игра "Невод".	1		1	https://resh.edu.ru/
3	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Элементы сложно координированных беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта. Тест–бег 30м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой). Бег на короткие дистанции. Чередование ходьбы и бега (бег–60м., ходьба–60м.). Эстафеты. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений (обегание предметов). Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета (расстояние 10–20м.). Бег с максимальной скоростью. Тест–бег 60м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений (повороты на 180°). Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Бег 150м. Подвижная игра "Пятнашки".	1		1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Бег из различных исходных положений. Тест–бег 200м. (У). Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Техника и элементы передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный, медленный бег 5–6мин. Подвижная игра "К своим флажкам". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе, с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук, с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.).	1		1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком, в полуприседе и приседе с опорой на руки.	1		1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами по разметке, с поворотом в стороны, с места и касанием рукой подвешенных предметов. Броски мяча в неподвижную мишень. Броски малого мяча в неподвижную мишень стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, боком). Подвижная игра "Третий лишний".	1		1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях, вперед–вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Броски мяча в неподвижную мишень. Броски малого мяча в неподвижную мишень лежа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Тест–метание мяча в цель (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (1 час)					

12	Правила соревнований по комплексу ГТО, нормативные требования. Тестовые упражнения комплекса, правила их выполнения. Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: на развитие силы (с предметами и весом собственного тела); на развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); на развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); на развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1		1	https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (5 часов)					
13	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Основные правила игры в футбол. Образцы технических действий игры в футбол. Передвижения, остановки. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Подвижная игра "Зевака".	1		1	https://resh.edu.ru/
14	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Трудные элементы игры в футбол и способы их выполнения. Ускорения из различных исходных положений. Ведение мяча по прямой. Подвижная игра "Борьба за мяч".	1		1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Технические действия игры в футбол (работа в парах и группах). Ведение мяча в парах. Удары по воротам. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Подвижная игра "Школа мяча".	1		1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Приемы игры в футбол. Ведение мяча в парах с изменением скорости и направления движения. Удары по воротам. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Подвижная игра "Мяч капитану".	1	1		https://resh.edu.ru/
17	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Ведение мяча с последующей остановкой. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
Физическое развитие и его измерение (3 часа)					
18	Физическое развитие. Понятие "физическое развитие", основные его показатели (длина и масса тела, форма осанки). Способы измерения длины и массы тела, определение формы осанки (работа в парах). Таблица наблюдения за физическим развитием (в конце каждой учебной четверти). Физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, развитие координации движений). Понятие "физические качества". Способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Положительная связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/
19	Понятия "сила", "быстрота", "выносливость", "гибкость" как физические качества человека. Факторы, от которых зависят проявления физических качеств (напряжение мышц и скорость их сокращения; быстрота реакции, скорость движения; потребление кислорода, легочная вентиляция, частота сердечных сокращений; подвижность суставов и эластичность мышц). Упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами).	1			https://resh.edu.ru/
20	Понятие "равновесие" как физическое качество человека. Факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Дневник наблюдений по физической культуре. Таблица оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, правила ее оформления. Сравнение показателей физического развития и физических качеств и различия между ними по каждой учебной четверти.	1			https://resh.edu.ru/
II триместр (22 часа)					
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					

21	Правила Т/Б и поведения (возможные травмы, примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях). ОРУ с музыкальным сопровождением. Строевые упражнения и команды. Расчет по номерам, стоя в одной шеренге. Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде "Класс, в две шеренги стройся!" Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Подвижная игра "Попрыгунчики".	1		1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ с музыкальным сопровождением. Строевые упражнения и команды. Перестроение из двух шеренг в одну по команде "Класс, в одну шеренгу стройся!" Повороты направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде "Класс, направо!", "Класс, налево!" Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Тест–подтягивание в висячем положении (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и команды. Повороты по команде "Класс, направо!", "Класс, налево!" при движении в колонне по одному. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаше шаг!", "Реже шаг!" Опорный прыжок. Опорный прыжок на козла в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра "Три движения".	1		1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ в парах. Гимнастическая разминка. Разминка как обязательный комплекс упражнений перед занятиями физической культурой. Последовательность и дозировка упражнений. Опорный прыжок. Опорный прыжок на козла в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
26	ОРУ в парах. Гимнастическая разминка. Комбинация упражнений разминки (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног, голеностопного сустава). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
27	ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Лазанье по канату. Подвижная игра "Переселение лягушек".	1		1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, на месте, с поворотом кругом. Лазанье по канату (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с малыми мячами. Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую на месте и поворотом кругом, повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Подвижная игра "Разведчики и часовые".	1		1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с малыми мячами. Упражнения с гимнастическим мячом. Приседания с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления, поднимание мяча прямыми ногами, лежа на спине. Комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ на координацию движений. Танцевальные движения. Хороводный шаг. Основные элементы в танцевальных движениях. Движения хороводного шага. Хороводный шаг под музыкальное сопровождение. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.). Подвижная игра "Пятнашки".	1		1	https://resh.edu.ru/
32	ОРУ на координацию движений. Танцевальные движения. Танец галоп. Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). Галоп в парах под музыкальное сопровождение. Гимнастические упражнения. Гимнастическая	1		1	https://resh.edu.ru/

	комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У).				
Лыжная подготовка (10 часов)					
33	Правила Т/Б и поведения (возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения при передвижении по лыжной трассе). Правила подбора одежды и подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра "Дорожки".	1		1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Техника передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Подвижная игра "Снежный биатлон".	1		1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Передвижение двухшажным попеременным ходом с максимальной скоростью передвижения по дистанции 1000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Спуск с небольшого пологого склона в основной стойке. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах по дистанции 1000м. в медленном темпе. Подвижная игра "Кто обгонит?"	1		1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах 1500м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Техника подъема лесенкой. Трудные элементы в выполнении. Имитационные упражнения подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок). Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	1		1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Передвижение приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками. Подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) (У). Передвижение на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками во время передвижения по учебной трассе. Передвижение на лыжах. Расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 1500м.	1		1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. со средней скоростью.	1		1	https://resh.edu.ru/
III триместр (26 часов)					
Лыжная подготовка (4 часа)					
43	ОРУ. Торможение лыжными палками и падением на бок. Положение лыжных палок во время падения и подъема. Техника торможения способом падения на бок (У). Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты с этапом до 150м. разученными способами передвижений.	1		1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Торможение лыжными палками и падением на бок. Падение на бок стоя на месте (подводящие упражнения). Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Передвижение на лыжах. Лыжные гонки с раздельным стартом.	1		1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Торможение лыжными палками и падением на бок. Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (У). Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах по дистанции 2000м. в медленном темпе.	1	1		https://resh.edu.ru/

46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности скользящим шагом. Подвижная игра "Нападение акулы".	1		1	https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (10 часов)					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Образцы технических действий игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Передал–садись".	1		1	https://resh.edu.ru/
48	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Трудные элементы игры в баскетбол и способы их выполнения. Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра "Кто быстрее овладеет мячом?"	1		1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Технические действия игры в баскетбол (работа в парах и группах). Передача и ловля мяча. Ведение баскетбольного мяча. Остановка прыжком. Эстафеты с мячами.	1		1	https://resh.edu.ru/
50	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Передача мяча в парах. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
51	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Образцы технических действий игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Трудные элементы игры в волейбол и способы их выполнения. Передачи мяча в парах. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Эстафеты с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Технические действия игры в волейбол (работа в парах и группах). Передачи мяча в парах в движении. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Прием мяча. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Эстафеты с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Прием мяча снизу двумя руками. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Игра по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа). Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением на расстояние 40-60м. Подвижная игра "К своим флажкам".	1		1	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с ускорениями из разных исходных положений (спиной и боком вперед). Бег на короткие дистанции. Тест–бег 30м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора сзади сидя, стоя, лежа). Бег на короткие дистанции. Бег по звуковому сигналу. Подвижная игра "Третий лишний".	1		1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку). Бег на короткие дистанции. Тест–бег 60м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий (по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Тест–бег 200м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный, медленный бег 5–6мин. Бег 800м. Подвижная игра "Смена сторон".	1		1	https://resh.edu.ru/

64	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Основные фазы прыжка. Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Броски мяча в неподвижную мишень. Метание мяча в цель. Подвижная игра "Кто быстрее?"	1		1	https://resh.edu.ru/
66	ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Броски мяча в неподвижную мишень. Тест–метание мяча в цель (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
Занятия по укреплению здоровья (1 час)					
67	Закаливание организма. Влияние закаливания на укрепление здоровья при помощи обтирания, правила проведения закаливающих процедур. Последовательность приемов закаливающих процедур. Приемы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочередное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочередное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бедрам); растирание тела сухим полотенцем (до легкого покраснения кожи).	1			https://resh.edu.ru/
Индивидуальные комплексы утренней зарядки (1 час)					
68	Утренняя зарядка. Комплекс упражнений утренней зарядки (правила, последовательность и дозировка выполнения упражнений). Правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, примеры организации мест занятий. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Комплекс упражнений: упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Физическая культура у древних народов. Физическая культура народов, населявших территорию России в древности, ее значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности. История появления современного спорта. История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнение их с современными видами спорта, примеры их общих и отличительных признаков.	1			https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
2	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3×5м. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед – в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся). Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Тест–бег 30м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
3	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×5м. Бег через набивные мячи. Бег на короткие дистанции. Бег по звуковому сигналу. Бег с изменяющимся направлением движения с максимальной скоростью. Тест–бег 60м. (У). Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×10м. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 3–4мин. Подвижная игра "Невод".	1		1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз). Бег на средние дистанции. Тест–бег 200м. (У). Подвижная игра "Пятнашки".	1		1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Тест–бег 500м. (У). Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полет, приземление).	1		1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Бег 1000м. в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления).	1		1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полета).	1		1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 5–7мин. Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (прыжки с места вперед – верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полете).	1		1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (У). Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги). Метание мяча. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Метание мяча. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Подвижная игра "Кто дальше?"	1		1	https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (5 часов)					
12	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Основные правила игры в футбол. Технические действия игры футбол. Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с последующей остановкой. Удары по воротам. Подвижная игра "Борьба за мяч".	1		1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Технические приемы игры футбол (в группах и парах). Ведение мяча в парах с изменением скорости и направления движения.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Удары по воротам. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Подвижная игра "Мяч водящему".				
14	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу. Удары по воротам. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	1		1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Удары по воротам. Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Подвижная игра "Попади в обруч".	1		1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Остановка мяча на месте, в движении. Взаимодействие в парах. Удары по воротам. Удар по воротам по катящемуся мячу. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Подвижная игра "Зевака".	1	1		https://resh.edu.ru/
Виды физических упражнений, используемых на уроках (1 час)					
17	Виды физических упражнений. Виды физических упражнений и их различия. Предназначение физических упражнений для занятий физической культурой. Общеразвивающие, подводящие, соревновательные упражнения и их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	1			https://resh.edu.ru/
Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)					
18	Измерение пульса на уроках физической культуры. Измерение пульса способом наложения руки под грудь, способ подсчета пульсовых толчков. Действия по измерению пульса и определение его значений. Таблица величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка). Мини–исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	1			https://resh.edu.ru/
Физическая нагрузка (1 час)					
19	Физическая нагрузка. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Понятие "дозировка нагрузки" и способы изменения воздействий дозировки нагрузки на организм. Комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Индивидуальный план утренней зарядки, ее воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).	1			https://resh.edu.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (1 час)					
20	Правила соревнований по комплексу ГТО, нормативные требования. Правила и техника выполнения тестовых упражнений. Элементы и правильность выполнения упражнений (работа в парах и группах). Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1		1	https://resh.edu.ru/
II триместр (22 часа)					
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
21	Правила Т/Б и поведения. ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде "Противоходом налево шагом марш!" Правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: "Класс, по три рассчитайсь!", "Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!", "Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!" Опорный прыжок. Опорный прыжок на козла в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по командам: "В колонну по три налево шагом марш!", "В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!" Опорный прыжок. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У). Подвижная игра "Попрыгунчики".	1		1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижения по гимнастической скамейке. Стилизованная ходьба с произвольным движением рук (вперед, вверх, назад, в стороны). Движения туловища стоя и во	1		1	https://resh.edu.ru/

	время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперед). Передвижения спиной вперед с поворотом кругом способом переступания. Передвижения стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.				
24	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Тест–подтягивание в вися (м.), из виса лежа (д.) (У). Подвижная игра "Три движения".	1		1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ с малыми мячами. Передвижения по гимнастической стенке. Передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; по третьей (четвертой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Тест–поднимание ног в вися (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
26	ОРУ с малыми мячами. Передвижения по гимнастической стенке. Техника и элементы лазания по гимнастической стенке разноименным способом. Лазанье и спуск по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; на большую высоту в полной координации. Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
27	ОРУ на координацию движений. Лазанье по канату. Техника лазанья по канату в три приема. Основные технические элементы. Подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен). Подвижная игра "Воробушки и кот".	1		1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ на координацию движений. Лазанье по канату. Техника лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Подводящие упражнения (подтягивание туловища двумя руками из положения лежа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Лазанье по канату в три приема (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Вращение сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью (д.) (У). Акробатические упражнения. Перекаты в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, "мост" с помощью и самостоятельно. Подвижная игра "Переселение".	1		1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад. Подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока). Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация: 3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ с музыкальным сопровождением. Ритмическая гимнастика. Понятие "ритмическая гимнастика". Стилизованные упражнения ритмической гимнастики. Индивидуальная комбинация ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений под музыкальное сопровождение. Гимнастические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Упражнения на гимнастическом бревне (высота 1м.) (большими шагами, приставными шагами, на носках, повороты) (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.). Подвижная игра "Разведчики и часовые".				
32	ОРУ с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения. Движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперед с подскоком и приземлением); танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Движения танца полька. Движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
Лыжная подготовка (10 часов)					
33	Правила Т/Б и поведения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Фазы и особенности одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по дистанции 1000м. в медленном темпе. Подвижная игра "Дорожки".	1		1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника одновременного двухшажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона. Передвижение на лыжах по дистанции 1000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника одновременного двухшажного хода: приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками. Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью. Подвижная игра "Кто дальше скатится с горки?"	1		1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника одновременного двухшажного хода: двухшажный ход в полной координации. Передвижение на лыжах по дистанции 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворотов на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра "Снежный биатлон".	1		1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Особенности выполнения поворотов на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах. Передвижение двухшажным попеременным ходом с максимальной скоростью передвижения по дистанции 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты с этапом до 150м. разученными способами передвижений. Подвижная игра "Кто обгонит?"	1		1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты переступанием в правую и левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Передвижение на лыжах. Прохождение отрезков 100м., 200м. в быстром темпе (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Торможения на лыжах. Техника торможения плугом. Передвижение на лыжах. Передвижение по тренировочной дистанции 1000м. скользящим шагом в среднем темпе. Подвижная игра "Тонки с выбыванием".	1		1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Торможения на лыжах. Элементы техники торможения плугом. Передвижение на лыжах. Передвижение по учебной дистанции 1500м. скользящим шагом в среднем темпе. Подвижная игра "Дорожки".	1		1	https://resh.edu.ru/
III триместр (26 часов)					
Лыжная подготовка (4 часа)					
43	ОРУ. Торможения на лыжах. Особенности выполнения торможения плугом. Передвижение на лыжах. Прохождение	1		1	https://resh.edu.ru/

	дистанции 1000м. с максимальной скоростью (У). Подвижная игра "Снежный биатлон".				
44	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможение плугом. Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты с этапом до 200м. разученными способами передвижений. Подвижная игра "Гонки с выбыванием".	1		1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2000м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности скользящим шагом. Подвижная игра "Занять место".	1		1	https://resh.edu.ru/
Плавательная подготовка (1 час)					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Плавание. Теоритические знания. Правила поведения на уроках плавания, примеры их применения в плавательном бассейне. Техника основных видов плавания, отличительные признаки их техники. Упражнения ознакомительного плавания.	1			https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (9 часов)					
48	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Технические действия игры баскетбол и особенности их выполнения. Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Подвижная игра "Передал–садись".	1		1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Технические приемы игры баскетбол (в группах и парах). Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижная игра "Кто быстрее овладеет мячом?"	1		1	https://resh.edu.ru/
50	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке. Передача мяча двумя руками из-за головы. Остановка прыжком. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1		1	https://resh.edu.ru/
51	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону, со сменой мест, в квадрате. Подвижная игра "Школа мяча".	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Технические действия игры волейбол и особенности их выполнения. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Подвижная игра "Мяч над головой".	1		1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Технические приемы игры волейбол (в группах и парах). Перемещение в стойке. Легкие удары по волейбольному мячу снизу в верх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Подвижная игра "Мяч кверху".	1		1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подвижная игра "Овладей мячом".	1		1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Повороты с мячом и без мяча. Прием и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Подвижная игра "Быстрые передачи".	1		1	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону. Подвижная игра "У кого меньше мячей?"	1		1	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорения с высокого старта. Бег	1		1	https://resh.edu.ru/

	на короткие дистанции. Бег с ускорением на расстояние 40–60м. Тест–бег 30м. (У).				
58	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорения с поворотом направо и налево. Бег на короткие дистанции. Бег с изменением направления движения. Тест–бег 60м.(У). Подвижная игра "К своим флажкам".	1		1	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 5–7мин. Подвижная игра "Третий лишний".	1		1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100г.). Бег на средние дистанции. Тест–бег 200м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Тест–бег 500м. (У). Броски набивного мяча. Техника броска набивного мяча из–за головы в положении стоя и сидя.	1		1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 6мин. Броски набивного мяча. Особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Броски набивного мяча. Бросок набивного мяча из–за головы в положении стоя на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/
64	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 8мин. Броски набивного мяча. Бросок набивного мяча из–за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Подвижная игра: "Смена сторон".	1		1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (У). Метание мяча. Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/
66	ОРУ. Метание мяча. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Эстафеты. Подвижная игра "Кто быстрее?"	1		1	https://resh.edu.ru/
Закаливание организма (1 час)					
67	Закаливание организма. Правила проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенности ее воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Последовательность приемов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. График проведения закаливающих процедур. Параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле.	1			https://resh.edu.ru/
Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)					
68	Дыхательная гимнастика. Понятие "дыхательная гимнастика", отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Комплексы дыхательной гимнастики (работа в группах по образцу). Мини–исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: пробежка в равномерном темпе по стадиону один круг и отдых 30с., измерение и фиксация пульса в дневнике физической культуры; отдых 2–3мин., пробежка в равномерном темпе (один круг по стадиону); спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений в течение 30с., измерение и фиксация пульса в дневнике физической культуры; сравнение двух показателей пульса между собой, вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Зрительная гимнастика. Понятие "зрительная гимнастика", положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Правила выполнения упражнений зрительной гимнастики. Комплексы зрительной гимнастики (работа в группах по образцу).	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	57	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие физической культуры в средневековой России, особенности проведения популярных среди народа состязаний. Особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, связь с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.	1			https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
2	Правила Т/Б и поведения. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, причины их появления. ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Техника бега по соревновательной дистанции. Особенности выполнения основных технических действий бега. Бег с высокого старта. Тест–бег 30м. (У). Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	1		1	https://resh.edu.ru/
3	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!" Скоростной бег по соревновательной дистанции. Бег с низкого старта. Тест–бег 60м. (У). Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Основные фазы и техника выполнения (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 3–4мин. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета. Подвижная игра "Пятнашки".	1		1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Тест–бег 200м. (У). Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через нее.	1		1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 4–5мин. Тест–бег 500м. (У). Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Подвижная игра "Встречная эстафета".	1		1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 6–8мин. Подвижная игра: "Кузнечики".	1		1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с места. Фазы метания малого мяча на дальность с места.	1		1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 8–10мин. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	1		1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука. Подвижная игра "Кто дальше?"	1		1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: имитация финального усилия, сохранение	1		1	https://resh.edu.ru/

	равновесия после броска. Тест–метание малого мяча на дальность с места (У).				
Подвижные и спортивные игры (5 часов)					
12	Правила Т/Б и поведения. Возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, причины их появления, способы профилактики и предупреждения. Правила профилактики травматизма. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Техника остановки катящегося футбольного мяча. Удары по воротам. Удар по мячу с двух шагов, после его остановки. Подвижная игра "Зевака".	1		1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Передвижения и остановки игрока. Особенности выполнения остановки катящегося футбольного мяча. Ведение мяча с последующей остановкой. Удары по воротам. Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Подвижная игра "Борьба за мяч".	1		1	https://resh.edu.ru/
14	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Технические приемы игры футбол (в группах и парах). Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Ведение мяча в парах с изменением скорости и направления движения. Удары по воротам. Удар по воротам по катящемуся мячу. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Подвижная игра "Мяч водящему".	1		1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу. Удары по воротам. Удар по воротам по катящемуся мячу. Подвижная игра "Попади в обруч".	1		1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки. Правила подвижных игр, способы организации и подготовка мест проведения. Ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельная организация подвижных игр. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Подвижная игра "Школа мяча".	1	1		https://resh.edu.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (1 час)					
17	Правила соревнований по комплексу ГТО, нормативные требования. Правила и техника выполнения тестовых упражнений. Элементы и правильность выполнения упражнений (работа в парах и группах). Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1		1	https://resh.edu.ru/
Плавательная подготовка (1 час)					
18	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Плавание. Теоретические знания. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, причины их появления, способы профилактики и предупреждения. Правила профилактики травматизма на занятиях плавательной подготовкой. Плавательная подготовка. Техника плавания кролем на груди и на спине, отдельные ее элементы и способы их выполнения. Упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди и на спине.	1			https://resh.edu.ru/
Самостоятельная физическая подготовка (1 час)					
19	Самостоятельная физическая подготовка. Содержание и задачи физической подготовки школьников, ее связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	1			https://resh.edu.ru/
Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (1 час)					
20	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Возможные травмы и ушибы на уроках физической культуры, признаки легких и тяжелых травм, причины их возможного появления. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы и действия в случае их появления: легкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потертости; небольшие ушибы	1			https://resh.edu.ru/

	на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжелые травмы (вывихи; сильные ушибы).				
II триместр (22 часа)					
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
21	Правила Т/Б и поведения. Возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, причины их появления. Способы профилактики и предупреждения травм. ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по командам: "В колонну по три налево шагом марш!", "В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!" Опорной прыжок. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием. Основные фазы и особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях). Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: "Класс, по три рассчитайсь!", "Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!", "Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!" Опорной прыжок. Сложные элементы опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием. Основные фазы и особенности их выполнения (переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У). Подвижная игра "Эстафета зверей".	1		1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения спиной вперед с поворотом кругом способом переступания. Передвижения стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Опорной прыжок. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперед–вверх толчком двумя ногами. Подвижная игра "Попрыгунчики".	1		1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Опорной прыжок. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега, прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Тест–подтягивание в висе (м.), из вися лежа (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ с малыми мячами. Передвижения по гимнастической стенке. Передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; по третьей (четвертой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Танцевальные упражнения. Танец "Летка–енка", особенности выполнения его основных движений. Тест–поднимание ног в висе (У). Подвижная игра "Переселение лягушек".	1		1	https://resh.edu.ru/
26	ОРУ с малыми мячами. Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Лазанье и спуск по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; на большую высоту в полной координации. Танцевальные упражнения. Движения танца, стоя на месте: толчок двумя ногами, небольшой подскок вперед, левую ногу вынести вперед в сторону, приземлиться; повторить движения, но вынести правую	1	1		https://resh.edu.ru/

	ногу вперед в сторону. Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).				
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения. Танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед: небольшие подскоки на месте; толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться; толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед; продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед в сторону. Лазанье по канату. Подводящие упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1		1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения. Танец "Летка-енка" в полной координации под музыкальное сопровождение. Лазанье по канату. Подводящие упражнения. Лазанье по канату в три приема (У). Подвижная игра "Воробушки и кот".	1		1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью (д.) (У). Акробатические упражнения. Правила составления акробатической комбинации. Акробатическая комбинация № 1 (и/п – лежа на спине, руки вдоль туловища; ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; опуститься на спину; выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лежа на животе; опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лежа на полу; опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; встать и принять основную стойку).	1		1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. Акробатические упражнения. Последовательность разучивания акробатических упражнений. Акробатическая комбинация № 2 (и/п – основная стойка; сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке; отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; наклоняя голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекаатиться назад на лопатки; отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях; опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке; отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; встать в и/п). Акробатическая комбинация (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине. Понятия "вис" и "упор". Отличительные признаки вися и упора. Способы хвата за гимнастическую перекладину. Значение хвата при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноименный). Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъем в упор с прыжка; подъем в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках. Упражнения на гимнастическом бревне (высота 1м.) (большими шагами, приставными шагами, на носках, повороты). Подвижная игра "Не ошибись!"	1		1	https://resh.edu.ru/
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине. Висы на низкой гимнастической перекладине разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лежа согнувшись и сзади; присев и присев сзади). Гимнастическая комбинация: упражнения на	1		1	https://resh.edu.ru/

	гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У). Подвижная игра "Веревочка под ногами".				
Лыжная подготовка (10 часов)					
33	Правила Т/Б и поведения. Возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, причины их появления, способы профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъемов и поворотов). Правила профилактики травматизма. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Сравнение передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с другими разученными способами передвижения, общие и отличительные особенности. Передвижение на лыжах по дистанции 1500м. в медленном темпе.	1		1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Спуск с небольшого пологого склона в основной стойке. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Основные фазы в технике передвижения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Передвижение на лыжах по дистанции 1500м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Спуск без лыжных палок и с палками. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью. Подвижная игра "Кто дальше скатится с горки?"	1		1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах изученным способом 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Торможения на лыжах. Расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Торможения на лыжах. Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью. Подвижная игра "Снежный биатлон".	1		1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Торможения на лыжах. Положение лыжных палок во время падения и подъема. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Передвижение двухшажным попеременным ходом с максимальной скоростью передвижения по дистанции 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможения плугом. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Лыжные эстафеты с этапом до 150м. разученными способами передвижений. Подвижная игра "Гонки с выбыванием".	1		1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение отрезков 100м., 200м. в быстром темпе (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
III триместр (26 часов)					
Лыжная подготовка (4 часа)					
43	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Применение поворотов во время передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра "Дорожки".	1		1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты переступанием в правую и левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Повороты переступанием в движении (У). Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/

45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий. Встречные эстафеты с этапом до 200м. Подвижная игра "Кто обгонит?"	1		1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2000м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
Подвижные и спортивные игры (10 часов)					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Стойка баскетболиста. Техника броска мяча двумя руками от груди. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с выделением основных фаз движения. Подвижная игра "Кто быстрее овладеет мячом?"	1		1	https://resh.edu.ru/
48	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста с мячом в руках. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1		1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации). Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1		1	https://resh.edu.ru/
50	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Передача и ловля мяча в квадрате. Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Подвижная игра "Передал–садись".	1		1	https://resh.edu.ru/
51	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передача мяча в парах, в тройках, в круге. Подвижная игра "Мяч в корзину".	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Техника нижней боковой подачи, ее фазы и особенности выполнения. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У). Подвижная игра "Мяч над головой".	1		1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У). Подвижная игра "Мяч кверху".	1		1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Легкие удары по волейбольному мячу снизу в верх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. Нижняя боковая подача по правилам соревнований. Подвижная игра "Овладей мячом".	1		1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, ее фазы и особенности выполнения. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У). Подвижная игра "Быстрые передачи".	1		1	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками: передача и прием мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; передача и прием мяча двумя руками сверху в парах; прием и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Поддачи, приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Подвижная игра "У кого меньше мячей?"	1		1	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика (10 часов)					
57	Правила Т/Б и поведения. Способы профилактики и предупреждения травматизма (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных	1		1	https://resh.edu.ru/

	снарядов). Правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением на расстояние 40–60м. Бег с низкого старта. Тест–бег 30м. (У).				
58	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Бег с изменением направления движения. Бег с высокого старта. Бег по звуковому сигналу. Тест–бег 60м. (У). Подвижная игра "Вызов номеров".	1		1	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 5–7мин. Круговая эстафета. Подвижная игра "Третий лишний".	1		1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Освоение навыков бега и координационных способностей. Тест–бег 200м. (У). Подвижная игра "К своим флажкам".	1	1		https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Тест–бег 500м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Фазы выполнения: разбег, отталкивание, полет, приземление.	1		1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 5–6мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полета).	1		1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги (прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги).	1		1	https://resh.edu.ru/
64	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	1		1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра "Смена сторон".	1		1	https://resh.edu.ru/
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча с разбега. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Подвижная игра "Кто быстрее?"	1		1	https://resh.edu.ru/
Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)					
67	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплексы упражнений на расслабление мышц спины, на предупреждение развития сутулости, для снижения массы тела.	1			https://resh.edu.ru/
Закаливание организма (1 час)					
68	Закаливание организма. Правила закаливания во время купания в естественных водоемах, при проведении воздушных и солнечных процедур. Примеры возможных негативных последствий их нарушения. Способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021 - 175 с. - (Школа России).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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