

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования города Нижний Тагил

МАОУ СОШ №24

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Рожина Д.С.

Приказ №696-ОД от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №24
Якупова Л.В.

Приказ №696-ОД от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 классы

г Нижний Тагил, 2024

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО и соответствует Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета

1 классе

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и

физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 классе

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

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.**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

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.

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способностей во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении

учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным

шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге

; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1		
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1		
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

2.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1		
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая нагрузка. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	13	1		

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Виды передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
7	Бег и ходьба.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
10	Метание мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
11	Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
12	Быстрота. Игра «Кто быстрее»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
13	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
15	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой в спортивном зале. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
18	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
21	Исходные положения в физических упражнениях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
22	Понятие гимнастические упражнения. Виды гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
23	Обучение гимнастическим упражнениям. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
25	Акробатические упражнения, лазания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
26	Гимнастические упражнения с мячом. Вращение обруча. Мост.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
27	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
32	Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
33	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	
34	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
36	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
39	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим двушажным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим двушажным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
43	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
44	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
45	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми на спортивной площадке и в зале. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	
46	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
47	Подвижные игры для развития ловкости. Разучивание подвижной игры «Ловишки»,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
48	Подвижные игры для развития ловкости. «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
49	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Чай- чай выручай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
50	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Космонавты».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
51	Разучивание подвижной игры на точность. «Лапта», «Городки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
52	История футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
53	Удар по неподвижному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
54	Остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
55	Передача мяча в тройках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
56	Баскетбол. Техника передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/

57	Техника передачи баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
58	Техника ведения баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча в колоннах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
59	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
60	Подвижные игры на развитие двигательной активности. Разучивание игры «Золотые ворота», «Ручеек»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
61	Итоговый урок «Подвижные игры».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
62	Итоговая контрольная работа	1	
63	ГТО – что это такое? История ГТО Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/

3	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
4	Путешествие в страну силачей. Составление комплекса утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/additional/223947/
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
6	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
8	Развитие выносливости. Совершенствование навыков бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
9	Развитие скоростных способностей. Совершенствование навыков бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
10	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
11	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение техники разбега и отталкивания прыжка в высоту.	1	
13	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение технике приземления.	1	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	
15	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание снарядов на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
16	Закрепление навыков метания на дальность на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятиях гимнастики в спортивном зале.	1	
18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Гимнастическая разминка. Комплекс упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
23	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/














24	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
25	Подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
26	Техника выполнения кувырка назад. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
28	Акробатическая комбинация	1	
29	Прыгалка- скакалка. ОРУ с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Лазания по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
31	ОРУ с гимнастическим мячом	1	
32	Система тренировки различных групп мышц	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
33	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	
34	Техника выполнения одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
35	Техника выполнения Подъема полуёлочкой. Передвижение на лыжах скользящим двушажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
36	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке способы торможения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
37	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
38	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
42	Итоговый урок «Все на лыжи». Прохождение дистанции 1 км двушажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/




















43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	
44	Техника передвижений в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
45	Стойки игрока. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
46	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
47	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
48	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
49	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
50	История и техника игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
51	Техника ведения мяча по прямой, по кругу. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
52	Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
53	Техника ведения мяча. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
54	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
55	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
56	Техника остановки и ведения мяча. Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
57	Итоговый урок «Футбол великая игра!»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
58	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
59	Итоговая контрольная работа	1	
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Осанка. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
5	Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
7	История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Беговые упражнения с координационной сложностью, бег в различном темпе, с изменением направления движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
9	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

10	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Бег с ускорением 30 м. Низкий старт		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Челночный бег		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
13	Разучивание техники прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание, приземление.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
14	Прыжок в длину с разбега в полной координации на результат		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
15	Бросок набивного мяча.		
16	Метание малого мяча в цель и на дальность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
17	Итоговый урок: «Мы быстрые и меткие!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Строевые команды и упражнения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Способы передвижения по гимнастической скамейке .		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
21	Скорость . Ловкость и сноровка. Прыжки через скакалку.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
22	Передвижения по гимнастической стенке. Разучивание техники лазания по канату.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
23	Прыжки через скакалку.Разучивание техники лазанья по канату		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
24	Техника выполнения кувырка вперед. Висы и упоры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
25	Техника выполнения кувырка назад. Тренируем вестибулярный аппарат		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
26	Техника выполнения гимнастического упражнения мостик.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
27	Понятие Равновесие. Способы тренировки		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
28	Акробатическая комбинация		
29	Развиваем гибкость и грацию. Итоговый урок по гимнастике		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
30	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах одновременным двушажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/







31	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
32	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
33	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом 1 км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
34	Техника подъёмов. Повороты на лыжах способом переступания в движении.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
35	Подъёмы на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
36	Передвижения лыжника.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
37	Торможение и спуски на лыжах. Способ «плуг» при спуске с пологого склона		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
38	Торможение и спуски на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
40	Прохождение дистанции 2 км попеременным двушажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
41	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Разучивание специальных плавательных упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
42	Итоговый урок «Плывать должен уметь каждый!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.		
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашютисты», «Стрелки».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
45	Спортивная игра баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
46	Передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
47	Ведение баскетбольного мяча		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
48	Броски в кольцо		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
49	Спортивная игра волейбол. Разминка волейболиста.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/

















			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
50	Перемещения в волейболе.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
51	Приемы мяча в волейболе. Способы подачи мяча. Техника подачи мяча снизу боку.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
52	Спортивная игра футбол. Стойки. Перемещения. Пас.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
53	Удары по мячу с места. Остановка мяча. Перемещения. Пас.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
54	Фигурное ведение мяча.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
55	Итоговая контрольная работа	11	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	11	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	11	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	11	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	11	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	11	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	11	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	11	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	11	

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Самостоятельная физическая подготовка. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3	Наблюдаем за развитием. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
4	Закаливание организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке. Виды легкоатлетических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
8	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

9	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
10	Развиваем выносливость.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
12	Развитие скоростно-силовых способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
13	Челночный бег.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
14	Челночный бег		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
15	Техника метания малого мяча на дальность.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
16	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.		
18	Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
19	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
21	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «Напрыгивание».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
23	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Комплекс упражнений на развитие равновесия.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
26	Совершенствование координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
27	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Упражнения на гимнастической перекладине.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

29	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Кроль. Имитация специальных плавательных упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
30	Итоговый урок: «Учись плавать!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
31	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжи: История.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
32	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
33	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «Лесенка».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
35	Лыжные спуски.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
36	Лыжные спуски и подъёмы.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
37	Чередование лыжных ходов.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Лыжная подготовка. Лыжные гонки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
39	Передвижение на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
40	Передвижение на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Передвижение на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
42	Передвижение 1000 м на результат.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.		
44	Спортивная игра «Баскетбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
45	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Разминка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
46	Стойки и передвижения баскетболиста.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/

47	Техники передачи мяча в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
48	Совершенствование техники ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
49	Техника броска баскетбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
50	Обобщающий урок: Мы играем в баскетбол!	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
51	История возникновения и развития волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
52	Разминка в волейболиста. Нижний прием мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
53	Способы перемещения в волейболе. Упражнения со стеной и подача в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
54	Знакомство с футболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
55	Передача мяча в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
56	Техника ведения футбольного мяча. Итоговый урок «Мы играем в футбол!»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
57	Итоговая контрольная работа	1	
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	
	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	