

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛЬСКИЙ РАЙОН
МБОУ «Зверосовхозская СОШ»**

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического совета

Протокол №2
от «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №7
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Зверосовхозская СОШ"

_____ Герасимова Е.С.
Приказ №128
от «31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**н.п. Зверосовхоз
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			ПУрок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ оле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ Поле для свободного ввода</p>
1.2	Осанка человека	1			<p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Поле для свободного ввода</p>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Поле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<p>ПолУрок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p>

				<p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ е для свободного ввода</p>
2.2	Лыжная подготовка	12		<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>

					Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			<p>ПУрок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ оле для свободного ввода</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			<p>ПоУрок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p>

					<p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ ле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<p>ПУрок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ оле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	1	

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			<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видео «Физические качества» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Урок «Упражнения на</p>

					развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Организуем команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ)

				<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ Поле для свободного ввода</p>
2.2	Лыжная подготовка	12		<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ Урок «Скользкий шаг» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</p>

					Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ Поле для свободного ввода</p>
2.4	Подвижные игры	12			<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ Урок «Техника</p>

					остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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			По Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferer=catalogue ле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferer=catalogue Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferer=catalogue Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			По Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferer=catalogue

					r=catalogue Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue ле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			ПУрок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue оле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2			Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ)

				<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue Поле для свободного ввода</p>
2.2	Легкая атлетика	12		<p>Полурок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ)</p>

				<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferre r=catalogue Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer =catalogue Урок «Челночный бег» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferre r=catalogue е для свободного ввода</p>
2.3	Лыжная подготовка	12		<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer =catalogue Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferre r=catalogue Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer= catalogue Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/ Поле для свободного ввода</p>
2.4	Плавательна	0		Поле для свободного ввода

	я подготовка				
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<p>ПУрок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ Урок «Я играю не один» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ Урок «Удар</p>

				<p>внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</p> <p>Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/ оле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferer=catalogue Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue Урок «ФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferer=catalogue Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких исообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ Поле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		12		

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	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			Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferer=catalogue Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание	2			ПУрок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ оле для свободного ввода

	первой помощи при их возникновении				
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			ПоУрок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferer=catalogue для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			ПУрок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferer=catalogue оле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ПоУрок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ)

				<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения нанизкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ Аудио «"Летка-енка" РауноЛехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue ле для свободного ввода</p>
2.2	Легкая атлетика	12		<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Урок «Легкая атлетика» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Урок «Прыжок в высоту способом«перешагивания»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ Поле для свободного ввода</p>
2.3	Лыжная подготовка	12		<p>ПУрок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременныйдвухшажный ходы» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема</p>

				<p>«лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ оле для свободного ввода</p>
2.4	Плавательная подготовка	0		Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferre r=catalogue Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ)</p>

				<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ Поле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		<p>ПУрок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferre r=catalogue Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкойатлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferre r=catalogue Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferre r=catalogue Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferre r=catalogue Урок «Кроль!» (РЭШ)</p>

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/ оле для свободного ввода
Итого по разделу	12				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5	Утренняя зарядка и	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	физкультминутки					
6	Утренняя зарядка и физкультминутки	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7 Акробатика	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
8	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
10	Строевые упражнения и организую	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	щие команды на уроках физической культуры					
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
15	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
16	Сгибание рук в	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	положении упор лежа					
17	Разучивани е прыжков в группировк е	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Разучивани е прыжков в группировк е	1		1		РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19 Лыжна я подгот овка (12ч)	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
21	Упражнени я в передвижен ии на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
22	Упражнени я в передвижен ии на	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	лыжах					
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
27	Имитационные упражнения техники	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	передвижения на лыжах скользящим шагом					
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
31	Чем	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

Лёгкая атлетика (12ч.)	отличается ходьба от бега					
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
36	Обучение	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	равномерно му бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижен ия					
37	Обучение равномерно му бегу в колонне по одному в чередовани и с равномерно й ходьбой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
39	Разучивани е одновремен ного отталкивани я двумя ногами	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

40	Приземлени е после спрыгивани я с горки матов	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координаци и	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
42	Разучивани е выполнения прыжка в длину с места	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
43 Подви жные игры (12ч)	Считалки для подвижных игр	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
44	Разучивани е игровых действий и правил подвижных игр	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

45	Обучение способам организации и игровых площадок	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
54	Разучивание подвижной игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	«Пингвины с мячом»					
55 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности и проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
62	Освоение правил и техники выполнения	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
65	Освоение правил и	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					8?menuReferrer=catalogue
66	<p>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО</p>	1		1		<p>МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue </p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Физическое развитие	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Сила как физическое качество	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4	Быстрота как физическое качество	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5	Выносливость как физическое качество	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6	Закаливание организма	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7	Утренняя зарядка	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

8	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
9	Гимнастика с основами акробатики	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
10	Строевые упражнения и команды	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
11	Строевые упражнения и команды	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Прыжковые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Прыжковые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
14	Гимнастическая разминка	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1		РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21 Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
23	Спуск с горы в основной стойке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

24	Спуск с горы в основной стойке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
25	Подъем лесенкой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
26	Подъем лесенкой	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
29	Торможение лыжными палками	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
30	Торможение лыжными палками	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
32	Торможение падением на бок	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
32	Торможение падением на бок	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
33 Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	лёгкой атлетикой					
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
49	Сложно	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
53	Бег с	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	поворотами и изменением направлений					
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
45 Подвижные игры	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
46	Игры с приемами баскетбола	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
47	Игры с приемами баскетбола	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
49	Приемы	1		1		МЭШ)

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
52	Прием «волна» в баскетболе	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
53	Прием «волна» в баскетболе	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
55	Футбольный бильярд	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
57 Подготовк	Правила выполнения	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

а к комплексн ому выполнен ию норматив ных требовани й комплекса ГТО	спортивных нормативов 2 ступени					menuReferrer=catalogue
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688? menuReferrer=catalogue
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижени	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688? menuReferrer=catalogue

	е по пересеченной местности. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	1	1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Виды физических упражнений	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4	Дозировка физических нагрузок	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

6	Закаливание организма под душем	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
9 Акробатика	Строевые команды и упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
10	Строевые команды и упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
11	Лазанье по канату	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Лазанье по канату	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	скамейке					
15	Прыжки через скакалку			1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
16	Прыжки через скакалку	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
17	Ритмическая гимнастика	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Ритмическая гимнастика	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Танцевальн ые упражнения из танца галоп	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Танцевальн ые упражнения из танца полька	1		1		РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега	1		1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
22	Прыжок в длину с разбега	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
23	Броски	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	набивного мяча					
24	Броски набивного мяча	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
25	Челночный бег	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
26	Челночный бег	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
29	Метание малого мяча	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
30	Метание малого мяча	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
32	Беговые	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	упражнения с координационной сложностью					
33 Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
37	Повороты на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	способом переступания в движении					
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
42	Торможение на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	способом «плуг» при спуске с пологого склона					
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
45 Подвижные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
46	Подвижные игры с элементами	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
47	Спортивная игра баскетбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
48	Спортивная игра баскетбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
52	Подвижные	1		1		МЭШ)

	игры с приемами баскетбола					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
53	Спортивная игра волейбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
54	Спортивная игра волейбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
56	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
57 Подготовка к выполнению норматив	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

ных требований комплекс а ГТО						
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	1000м					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	<p>перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1		1		<p>МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</p>
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон</p>	1		1		<p>МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</p>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	60		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	подготовленности					
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8	Закаливание организма	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
9 Акробатика (12ч)	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	акробатических упражнений					
10	Акробатическая комбинация	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
11	Акробатическая комбинация	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
14	Поводящие упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	для обучения опорному прыжку					
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
16	Обучение опорному прыжку	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
17	Обучение опорному прыжку	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

21 Лёгкая атлетика	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
26	Прыжок в высоту с разбега способом	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

	перешагивания					
27	Беговые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
28	Беговые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
29	Беговые упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
30	Метание малого мяча на дальность	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
31	Метание малого мяча на дальность	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
32	Метание малого мяча на дальность	1	1	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
33 Лыжная подготовка	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
38	Имитационные упражнения	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	В передвижении на лыжах					
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
42	Передвижение на лыжах одновременным	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

	одношажны м ходом с небольшого склона					
43	Передвижен ие одношажны м одновременн ым ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
44	Передвижен ие одношажны м одновременн ым ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
45 Подвиж ные игры	Предупрежд ение травматизма на занятиях подвижными	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	играми					
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	мяча»					
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
54	Упражнения из игры волейбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
55	Упражнения из игры баскетбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
56	Упражнения из игры футбол	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
57 ГТО	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	на 2 км. Подводящие упражнения					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивани е из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
66	Освоение	1		1		МЭШ)

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением	1	1	1		МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue

	м правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	60		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

