

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Бардымский муниципальный округ

МАОУ "Бардымская гимназия им.Г.Тукая"

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО

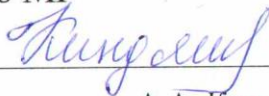


А.Р. Черникова

Протокол 1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по МР



А.А. Киндяшева

Протокол 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Бардымская гимназия
им. Г.Тукая"



Г.Р. Ибрагимова

Приказ № 271 от «29»
августа 2023 г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Барда 2023г.

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».

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 – 268 часов: в 1 классе – 64 часа (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик — от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении основного общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико- педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения

психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР. Обучающиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все учащиеся с ЗПР испытывают затруднения в усвоении программ учебных предметов, курсов, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития, нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех учащихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Различие структуры нарушения психического развития у учащихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям учащихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью учащегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП ООО обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

Особые образовательные потребности учащихся с ЗПР. Особые образовательные потребности учащихся с ОВЗ задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения образовательного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Выделяются образовательные потребности как общие для всех учащихся с ОВЗ, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между начальным общим и основным общим образованием;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	64	

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	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61	

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	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Учебник https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	6	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Что такое физическая культура	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Модуль «Легкая атлетика». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег 3X10м. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Подвижные	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.					
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Знакомство с историей возникновения народных игр.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.					
11	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой -	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»					
17	Модуль «Гимнастика.» Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Модуль «Гимнастика.» Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль «Гимнастика.» Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Модуль «Гимнастика.» Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Модуль «Гимнастика.» Из упора присев пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лев и «мост» - лев Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль «Гимнастика.» Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Наклон в перед из положения стоя на скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Модуль «Гимнастика.» Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль «Гимнастика.» Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Модуль «Гимнастика.» Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.					
26	Модуль «Гимнастика.» Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Подтягивание из вися лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Броски и ловля в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Броски и ловля в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Лыжная подготовка». Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль «Лыжная подготовка». Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль «Лыжная подготовка». Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль «Лыжная подготовка». Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	прокатится», «На буксире»					
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Лыжная эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе)» Лыжная эстафета	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в мячу правой и левой ногой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Ловля и передача мяча двумя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте					
54	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	заданий. Челночный бег 3*10					
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Модуль "Легкая атлетика". Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Разновидности бега, бег с ускорением. Бег на 30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль "Легкая атлетика". Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3X10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Сила как физическое качество. бег в равномерном темпе до 6-м. Бег на 300м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на 1000м.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Метание мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Закаливание организма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	игр»Утренняя зарядка Подвижные игры.					
11	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Дневник наблюдений по физической культуре. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Составление комплекса утренней зарядки. Ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Игры для развития быстроты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Модуль "Гимнастика". Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Простые акробатические	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					
18	Модуль "Гимнастика". Гимнастическая разминка. Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль "Гимнастика". Ходьба на гимнастической скамейке Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Модуль "Гимнастика". Ходьба на гимнастической скамейке. Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лев и «мост».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Модуль «Гимнастика.» Упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивание видов ходьбы в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль «Гимнастика.» Упражнения с гимнастической скакалкой. Ходьба в равновесии по гимнастическому	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	бревну. Комбинация из разученных элементов.					
23	Модуль " Гимнастика". Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль «Гимнастика.»Упражнения с гимнастическим мячом. Вскок на колени., вскок в упор присев,соскок прогнувшись.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Модуль «Гимнастика.» Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Модуль «Гимнастика.»Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Модуль «Гимнастика.» Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Подтягивание из виса лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль «Гимнастика.» Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Наклон в перед из положения стоя на скамейке.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

30	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Ведение мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Игры для развития быстроты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр" игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль «Лыжная подготовка" Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Лыжная подготовка».Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ранее изученными способами лыжных ходов.					
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 1 км на время.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Передачи ловля мяча в парах. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Передачи и ловля мяча в парах. Эстафетки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игра "Охотники и утки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игра "Вышибалы"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Обучение игре "Пионербол".	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игра "Пионербол"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	игр».Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					
58	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту способом "перешагивания".	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Ускорения. Челночный бег 3X10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт, средний старт, низкий старт. Бег на 30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в равномерном темпе. Бег на 300м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника челночного бега с высокого старта. Виды физических упражнений. Челночный бег 3X10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на 300м. Дозировка физических нагрузок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег на 1000м. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливание организма под душем	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Модуль «Лёгкая атлетика».». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	на дальность. Строевые команды и упражнения					
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Строевые команды и упражнения Эстафеты, передачи эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Модуль "Гимнастика " ТБ на уроках гимнастики. влияние физических упражнений на осанку. Повторение изученного в 2м классе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

18	Модуль "Гимнастика " Передвижение противоходом, змейкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Кувырки в перед, назад.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль "Гимнастика " 2-3 кувырка слитно. Из положения лежа на спине - "Мост", Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Модуль "Гимнастика " . Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Модуль "Гимнастика " Равновесие на бревне. Повторение пройденного во 2м классе. Повороты, приседания, седы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль "Гимнастика " Комбинации в равновесии ра бревне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Модуль "Гимнастика " Опорный прыжок. Вскок в упор присев на коня, козла. Соскок прогнувшись.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль "Гимнастика " Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Модуль "Гимнастика " Преодоление полосы препятствия из гимнастического оборудования. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Модуль "Гимнастика " .	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Преодоление полосы препятствия из гимнастического оборудования. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
27	Модуль "Гимнастика " Преодоление полосы препятствия из гимнастического оборудования. Наклон в перед из положения стоя на скамейке.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль "Гимнастика " Преодоление полосы препятствия из гимнастического оборудования. Подтягивание с вися лежа на низкой перекладине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	координационных способностей.					
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

43	Модуль "Лыжная подготовка". Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль "Лыжная подготовка". Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль "Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Модуль "Лыжная подготовка". Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на свежем воздухе. Скатывание шаров	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Гонки снежных комков	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Салки со снежками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с элементами лыжных гонок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	игры на основе волейбола.					
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами волейбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на основе футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт. Бег на 30 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Модуль "Легкая атлетика" Челночный бег 3 x 10 (КН)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Модуль "Легкая атлетика" Бег на 300 м (КН)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Модуль "Легкая атлетика" Бег на 1000 м (КН)	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Модуль "Легкая атлетика" Прыжки в длину с места. (КН)	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль "Легкая атлетика" Прыжки в высоту способом "перешагивания".	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль "Легкая атлетика" Метание малого мяча на дальность с места (КН)	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль "Легкая атлетика" Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Модуль "Подвижные и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	спортивные игры" Эстафеты с приемами легкой атлетики					
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами легкой атлетики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами игры мини-футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Эстафеты с приемами игры мини-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Модуль "Легкая атлетика" Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. бег на 30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль "Легкая атлетика" Самостоятельная физическая подготовка. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Модуль "Легкая атлетика" Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Челночный бег 3 X 10 м (КН)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль "Легкая атлетика" Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег на 300м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль "Легкая атлетика" Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег на 1000м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Модуль "Легкая атлетика" Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжки в длину с места. (КН)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Модуль "Легкая атлетика" Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжки в высоту способом "перешагивания".	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Модуль "Легкая атлетика" Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность (КН)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с элементами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча правой, левой рукой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча различными способами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча различными способами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Модуль "Гимнастика" Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного в 3 кл	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Модуль "Гимнастика" 2-3 кувырка в перед слитно кувырк назад и перекат, стойка на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль "Гимнастика" «Мост» из положения лежа и стоя с поддержкой. Стойка на голове согнув ноги	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Модуль "Гимнастика" Акробатическая комбинация из 4 элементов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Модуль "Гимнастика" Лазание подтягиваясь руками по наклонной скамейке. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль "Гимнастика" Приседание и переход в упор присев. Переход в упор на колен. комбинация из разученных элементов на бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок через коня прогнувшись	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Модуль "Гимнастика" Наклон в перед из положения стоя (КН)	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Модуль "Гимнастика" Поднимание туловища из положения лежа на спине (КН)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Модуль "Гимнастика" Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль "Гимнастика" Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (КН)	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с элементами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с элементами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры в речевой деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль "Плавание". Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль "Плавание". Упражнения с плавательной доской	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль "Плавание" Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль "Плавание" упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Модуль "Плавание" Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль "Плавание" Плавание на дистанцию 50 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль "Лыжная подготовка" Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль "Лыжная подготовка" Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. попеременный двухшажный ход без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение одношажным	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
46	Модуль "Лыжная подготовка" поворот плугом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль "Лыжная подготовка" Спуск в основной стойке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль "Лыжная подготовка" подъем в гору елочкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах до 2 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Игры на свежем воздухе. Салки со снежками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Игры на свежем воздухе. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Подвижные игры на основе волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Эстафеты с приемами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Эстафеты с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Модуль "Легкая атлетика" Низкий старт и стартовый разгон. бег на 30м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Модуль "Легкая атлетика" Самостоятельная физическая подготовка. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Модуль "Легкая атлетика" Челночный бег 3 X 10 м (КН)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Модуль "Легкая атлетика" Бег на 300м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Модуль "Легкая атлетика" Бег на 1000м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль "Легкая атлетика" Прыжки в длину с места. (КН)	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль "Легкая атлетика" Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжки в высоту способом "перешагивания".	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль "Легкая атлетика" Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность (КН)	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Эстафеты с приемами игры в футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Модуль "Спортивные и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	подвижные игры" Игра в мини-футбол					
68	Модуль "Спортивные и подвижные игры" Игра в мини-футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И., Зданевич А. А. Примерной программы и авторской программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4

классов» 2015 М.: Просвещение

Лях В.И., Зданевич А. А. Учебник «Физическая культура». 1- 4 кл. 2015

М.: Просвещение

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс

2014 Москва «Вако».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>