

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ломоносовская гимназия»

Основная образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 классы

Срок освоения 4 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6fdc2b023616b3e0b1150b937dd66b03

Владелец: Шлюпкина Людмила Евгеньевна

Действителен с 17.07.2025 по 10.10.2026

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

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

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее нарушения;

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	16			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	15			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ 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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Что такое физическая культура	1				Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2. Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Урок «Правила безопасности на уроках легкой атлетики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3. Современные физические упражнения	1				Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6. Учимся гимнастическим упражнениям	1				Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
7. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/

8. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
9. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
10. Чем отличается ходьба от бега	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
11. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
12. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
13. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
14. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
15. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
16. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/

17. Гимнастические упражнения с мячом	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
18. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
19. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
20. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
21. Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
22. Гимнастические упражнения в прыжках	1				Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
23. Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
24. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
25. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
26. Приземление после спрыгивания с	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ)

горки матов					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
27. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
28. Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
29. Акробатические упражнения, основные техники	1				Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
30. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
31. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
32. Переноска лыж к месту занятия	1				Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
33. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
34. Упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
35. Упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
38. Техника ступающего шага во время передвижения	1				Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
39. Техника ступающего шага во время передвижения	1				Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
41. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
42. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
43. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)

ГТО. Ходьба на лыжах					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
44. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
45. Считалки для подвижных игр	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
46. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
47. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
48. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
49. Обучение способам организации игровых площадок	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
50. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
51. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

52. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
53. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
54. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
55. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
56. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
57. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
58. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
59. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
60. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Урок «Метание в цель. Игра «Точно в мишень». (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/

ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
61. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
62. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
63. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
64. Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
65. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
66. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Урок «Метание в цель. Игра «Точно в мишень». (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/
66		0	0		

2 КЛАСС

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				Урок. Первые соревнования (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2. Физическое развитие	1				Урок. Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
3. Строевые упражнения и команды	1				Урок. Строевая подготовка (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4. Зарождение Олимпийских игр	1				Урок. Как зародились Олимпийские игры (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
5. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
6. Современные Олимпийские игры	1				Урок. Как зародились Олимпийские игры (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
7. Физические качества	1				Урок. Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Урок. Развитие скоростных способностей (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
9. Развитие координации движений	1				Урок. Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/

10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
11. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок. Совершенствование навыков бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
12. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
13. Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Урок. Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/
14. Закаливание организма	1				Урок: Укрепляем здоровье закаливанием. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
15. Прыжковые упражнения	1				Урок. Прыгалка – скакалка (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
16. Упражнения с гимнастическим мячом	1				Урок. Подвижные игры (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
17. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Урок. Система тренировки различных групп мышц (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
18. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Урок. Система тренировки различных групп мышц (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
19. Гимнастическая разминка	1				Урок. Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/

20. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Урок. Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/
21. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Урок. Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
22. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
23. Ходьба на гимнастической скамейке	1				Урок. Лазание по гимнастической стенке (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/
24. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Урок. Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/
25. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Урок: Развитие силовых способностей. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
26. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Урок: Развитие силовых способностей. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
27. Танцевальные гимнастические движения	1				Урок. Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
28. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Урок: Развитие силовых способностей. (РЭШ)

ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
29. Игры с приемами баскетбола	1				Урок: Техника передвижения в баскетболе. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
30. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Урок: Техника передвижения в баскетболе. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
31. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
32. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
33. Спуск с горы в основной стойке	1				Урок. Техника выполнения одношажного хода (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
34. Спуск с горы в основной стойке	1				Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
35. Подъем лесенкой	1				Урок. Техника выполнения подъёма «полуёлочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
36. Подъем лесенкой	1				Урок. Техника выполнения подъёма «полуёлочкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
37. Спуски и подъёмы на лыжах	1				Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
38. Спуски и подъёмы на лыжах	1				Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/

39. Торможение лыжными палками	1				Урок. Техника выполнения торможения на лыжах. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
40. Торможение лыжными палками	1				Урок. Техника выполнения двушажного хода (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
41. Торможение падением на бок	1				Урок. Техника выполнения торможения на лыжах. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
42. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Урок. Итоговый урок «Все на лыжи!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/
43. Игры с приемами баскетбола	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
44. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
45. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
46. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
47. Прием «волна» в баскетболе	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/

48. Прием «волна» в баскетболе	1				Урок: Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
49. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Урок: Метание и точность. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
50. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Урок: Закрепление навыков метания на дальность (на результат). (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/
51. Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Урок: Развитие скоростных способностей. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
52. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок. Развитие скоростных способностей (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
53. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Урок. Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
54. Сложно координированные беговые упражнения	1				Урок. Развитие выносливости. Подвижная игра (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
55. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Урок. Совершенствование навыков бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
56. Сложно координированные беговые упражнения	1				Урок. Совершенствование навыков бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
57. Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Урок. История и техника игры в футбол (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/

58. Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/
59. Гонка мячей и слалом с мячом	1				Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
60. Гонка мячей и слалом с мячом	1				Урок. Ведение мяча по прямой, по кругу (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
61. Футбольный бильярд	1				Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
62. Футбольный бильярд	1				Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
63. Бросок ногой	1				Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
64. Бросок ногой	1				Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
65. Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				Урок. Совершенствование навыков бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
66. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Урок. Развитие выносливости. Подвижная игра (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
67. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1				Урок. Физическое развитие. Физическое качество. (РЭШ) Травматизм https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
68. «Праздник ГТО». Соревнования со	1				Урок. Физические упражнения и естественные

сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО						движения и передвижения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
68	0	0				

3 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Физическая культура у древних народов	1				Урок. Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2. История появления современного спорта	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
3. Виды физических упражнений	1				Урок. Физическая нагрузка и физические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
4. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Урок. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
6. Развитие координации движений	1				Урок. Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ)

пересеченной местности					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
8. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
11. Строевые команды и упражнения	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
12. Танцевальные упражнения из танца полька Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
13. Прыжок в длину с разбега	1				Урок. Прыжок в высоту с прямого разбега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
14. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Урок. Метанием в цель и на дальность (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
15. Челночный бег	1				Урок. Челночный бег (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
16. Броски набивного мяча	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
17. Измерение пульса на занятиях	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!»

физической культурой					(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
18. Дозировка физических нагрузок	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
19. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Урок: Обобщающий урок «Физкультура– твой друг!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
20. Закаливание организма под душем	1				Урок. Закаливание обливание, душ. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
21. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Урок: Физическая нагрузка и физические упражнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
22. Лазанье по канату. Передвижения по гимнастической скамейке	1				Урок: Физическая нагрузка и физические упражнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
23. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок: Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
24. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Урок. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
25. Передвижения по гимнастической стенке	1				Урок. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/

26. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Урок. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
27. Прыжки через скакалку	1				Урок. Прыгалка – скакалка. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
28. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Урок. Тренируем равновесие! https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
29. Ритмическая гимнастика	1				Урок: Физическая нагрузка и физические упражнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Урок. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
31. Спортивная игра баскетбол	1				Урок: Немного истории – баскетбол. (РЭШ0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
32. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Урок: Передвижения в баскетболе. (РЭШ0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
33. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Урок. Готовимся к уроку лыжной подготовки. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
34. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
35. Повороты на лыжах способом	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ)

переступания на месте					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
36. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
37. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
38. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
39. Повороты на лыжах способом переступания	1				Урок. Передвижения лыжника. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
40. Повороты на лыжах способом переступания	1				Урок. Как подняться в горку? (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
41. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Урок. Как спуститься и не упасть? (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
42. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Урок. Как спуститься и не упасть? (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
43. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Урок. Как спуститься и не упасть? (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
44. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Урок: Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
45. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Урок. Подвижные игры. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/

46. Спортивная игра баскетбол	1				Урок: Немного истории – баскетбол. (РЭШ0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
47. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Урок: Передвижения в баскетболе. (РЭШ0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
48. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Урок: Я играю не один (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/
49. Спортивная игра волейбол	1				Урок. Подвижные игры. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
50. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Урок № 38. Немного истории - «Мяч в воздухе» (волейбол) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
51. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Урок: Нижний прием передача мяча в парах, у стены (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
52. Броски набивного мяча	1				Урок: Физическая нагрузка и физические упражнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
53. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Урок. Челночный бег (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
54. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок: Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
55. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				Урок. Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями. (РЭШ)

перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
56. Правила поведения в бассейне	1				Урок: Я узнаю о бассейне (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
57. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Урок: Итоговый урок по разделу «Плавать должен уметь каждый!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/
58. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Урок: Бег на короткие дистанции. Высокий старт (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
59. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Урок: Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
60. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
61. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
62. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
63. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Урок. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/

64. Спортивная игра футбол	1				Урок: Немного истории – «Кожаный мяч!» (футбол) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
65. Спортивная игра футбол	1				Урок: Стойки, перемещения, пас (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
66. Подвижные игры с приемами футбола	1				Урок: Итоговый урок. «Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/
67. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Правила выполнения. https://yandex.ru/video/preview/4437327119642227317?text=что%20такое%20гто%20школьникам%203%20класс%20видео%20подтягивание%20на%20низкой%20перекладине&path=yandex_search&parent-reqid=1725699629721637-16479250668071061896-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-113-BAL&from_type=vast
68. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Правила выполнения. https://yandex.ru/video/preview/4437327119642227317?text=что%20такое%20гто%20школьникам%203%20класс%20видео%20подтягивание%20на%20низкой%20перекладине&path=yandex_search&parent-reqid=1725699629721637-16479250668071061896-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-113-BAL&from_type=vast
68	0	0			

4 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Из истории развития физической культуры в России	1				Урок: Развитие физической культуры в России (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2. Самостоятельная физическая подготовка	1				Урок: Наблюдаем за развитием (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
3. Из истории развития национальных видов спорта	1				Урок: Развитие физической культуры в России (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
4. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Урок: Физическая нагрузка и ЧСС (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
5. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Урок: Правила предупреждения травматизма (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Урок: Виды легкоатлетических упражнений (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Урок: Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
8. Беговые упражнения	1				Урок: Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Урок: Техника метания мяча (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Урок: Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
11. Метание малого мяча на дальность	1				Урок: Техника метания мяча (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
12. Закаливание организма	1				Урок: Если хочешь быть здоров – закаляйся! (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок: Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
14. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Правила выполнения. https://yandex.ru/video/preview/4437327119642227317?text=что%20такое%20гто%20школьникам%20%20класс%20видео%20подтягивание%20на%20низкой%20перекладине&path=yandex_search&parent-reqid=1725699629721637-16479250668071061896-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-113-BAL&from_type=vast
15. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1				Тестирование ОФП. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://vk.com/video/@gto.nevskiy

упоре лежа на полу					
16. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Дневник ГТО. Наклон вперед из положения стоя. https://vk.com/video-150842201_456239114
17. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Урок: Квест – урок по теме ВФСК ГТО: история ГТО, выполнение испытаний III ступени комплекса ГТО (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
18. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Урок: Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
19. Обучение опорному прыжку	1				Урок: Опорный прыжок. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
20. Обучение опорному прыжку	1				Урок: Опорный прыжок. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
21. Упражнения на гимнастической перекладине	1				Урок: Квест – урок по теме ВФСК ГТО: история ГТО, выполнение испытаний III ступени комплекса ГТО (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
22. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Урок: Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
23. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Урок: Прыжок в высоту способом «перешагивания» (ЗЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
24. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Урок: Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/

25. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Урок: Правила предупреждения травматизма (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
26. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Урок: Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
27. Акробатическая комбинация	1				Урок: Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
28. Акробатическая комбинация	1				Урок: Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
29. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Урок: Правила предупреждения травматизма (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
30. Упражнения из игры баскетбол	1				Урок: Спортивная игра «Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/
31. Упражнения из игры баскетбол	1				Урок: Стойки и передвижения баскетболиста. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
32. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Урок: Лыжи. Немного истории (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
33. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Урок: Техника лыжных ходов (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
34. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				Урок: Техника лыжных ходов (РЭШ)

подводящие упражнения					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
35. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Урок: Техника лыжных ходов (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
36. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Урок: Техника лыжных ходов (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
37. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок: Спуски, какие они? (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
38. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Урок: Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «лесенка». (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
39. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Урок: Техника лыжных ходов (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
40. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Урок: Лыжная подготовка. Лыжные гонки (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
41. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Урок: Лыжная подготовка. Лыжные гонки (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
42. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Урок: Лыжная подготовка. Лыжные гонки (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
43. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Дневник ГТО. Бег на лыжах. https://vk.com/video/@gto.nevskiy

ГТО. Бег на лыжах 1 км					
44. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Урок: Ритмическая гимнастика (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/
45. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Урок: Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/
46. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Урок: Играем все! РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
47. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Урок: Итоговый урок. «Мы играем в футбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/
48. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Урок: Играем все! РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
49. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Урок: Играем все! РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
50. Упражнения из игры волейбол	1				Урок: История возникновения и развития волейбола (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
51. Упражнения из игры волейбол	1				Урок: Разминка. Играем в волейбол. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
52. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Урок: Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/
53. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Правила выполнения.

ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					https://yandex.ru/video/preview/4437327119642227317?text=что%20такое%20гто%20школьникам%203%20класс%20видео%20подтягивание%20на%20низкой%20перекладине&path=yandex_search&parent-reqid=1725699629721637-16479250668071061896-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-113-BAL&from_type=vast
54. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Тестирование ОФП. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://vk.com/video/@gto.nevskiy
55. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Дневник ГТО. Наклон вперед из положения стоя. https://vk.com/video-150842201_456239114
56. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Урок: Квест-урок. Выполнение испытаний 3 ступени комплекса ГТО (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/
57. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Урок: Развиваем выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
58. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Урок: Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/ Дневник ГТО. бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) https://vk.com/video/@gto.nevskiy

59. Беговые упражнения	1				Урок: Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
60. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Урок: Развиваем выносливость (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
61. Метание малого мяча на дальность	1				Урок: Техника метания мяча (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
62. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150	1				Урок: Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
63. Упражнения из игры футбол	1				Урок: Знакомство с футболом (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
64. Упражнения из игры футбол	1				Урок: Передача мяча в футболе (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/
65. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Урок: Наблюдаем за развитием (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
66. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Урок: Итоговый урок. «Учись плавать!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
67. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Урок: Квест – урок по теме ВФСК ГТО: история ГТО, выполнение испытаний III ступени комплекса ГТО (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/

68. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				1					Урок: Квест – урок по теме ВФСК ГТО: история ГТО, выполнение испытаний III ступени комплекса ГТО (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
68	0	0							

