

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Брянской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 5 им. Н. Островского г. Клинцы Брянской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО эстет. направления

Власенко М.М.

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Писаревская Н.Л.

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ – СОШ № 5

Майорова Г.М.

Приказ № 170 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год

Подготовил:

учитель высшей квалификационной
категории МБОУ – СОШ № 5
Татаринова Г.В.

2023 г.

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Задачи обучения

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания.

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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе начальной школы отводится 66 часов в год (2 час в неделю, исходя из продолжительности учебного года 33 учебные недели); во 2-4 классах — 68 часов (2 час в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели) .

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 ошибках;
- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (66 часов)

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.

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.

2 класс (68 часов)

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 над двух ногами и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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).

3 класс (68 часов)

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.

Физическое совершенствование.

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразными способами. 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.

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.

4 класс (68 часов)

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 работающих 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.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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	Что понимается под физической культурой	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1	—	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2	—	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2	Осанка человека	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3	—	3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	—	2	https://infourok.ru/ishodnye-polozeniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	—	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	—	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7	—	6	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		60	1	56	
Общее количество часов по программе		66	1	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры. Что понимается под физической культурой.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Режим дня школьника.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	Режим дня школьника.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5.	Осанка человека.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
6.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
7.	Гимнастика с основами акробатики. ТБ на уроке физической культуры.	1	—	1		https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
8.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	—	—		https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	—	1		https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
10.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
11.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
12.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
14.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
15.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
16.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
18.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
19.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
20.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
21.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
22.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
23..	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. ТБ	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
24.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
25.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
26.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
27.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
28.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

29.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
30.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
31.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
32.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
33.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
34.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. ТБ	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
35.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
36.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
37.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
38.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
40.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
41.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
42.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
43.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
44.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

45.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	—	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
46.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
47.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
48.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
49.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
50.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	—	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
52.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. ТБ	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
53.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
54.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
55.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
56.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
57.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
58.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	1	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Общее количество часов по программе		66	1	61		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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.	История подвижных игр и соревнований. Зарождение Олимпийских игр. ТБ	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. ТБ</i>	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ТБ	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". ТБ на занятиях лёгкой атлетикой	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упр.	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. ТБ	24	1	23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63	1	60	
Общее количество часов по программе		68	1	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2.	ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
7.	Закаливание организма	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. ТБ	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
11.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель»	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель»	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», «Два мороза»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», «Два мороза»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ТБ.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
33.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
34.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
38.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
41.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ТБ	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

					son/4316/start/190759/
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Мяч соседу».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	—	1	
46.	Ловля и бросок мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
47.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
48.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
49.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
50.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
51.	Утренняя зарядка	1	—	1	
52.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
53.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	—	1	
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
57.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

60.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
61.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
62.	Развитие выносливости	1	—	1	
63.	Развитие выносливости	1	—	1	
64.	Ловля и бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Мяч соседу».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
68.	Ловля и бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
Общее количество часов по программе		68	1	60	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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.	Физическая культура у древних народов	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1	—	—	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1	—	—	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3	—	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	—	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	—	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	—	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	—	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	—	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		63	1	62	
Общее количество часов по программе		68	1	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
3.	Обучение технике высокого старта.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	—	1		
6.	Старты из различных исходных положений.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7.	Виды физических упражнений Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
11.	Закаливание организма.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	—	1		
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/

15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
16.	Ведение мяча в движении.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
18.	Бросок мяча с места.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
20.	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
21.	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
22.	Акробатические упражнения в группировке, перекаты	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
23.	Стойка на лопатках.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
26.	Обучение акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
27.	Совершенствование акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
28.	Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине (на результат).	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, ТБ	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/

31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
41.	Дыхательная гимнастика	1	—	1	
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. ТБ	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
43.	Стойка игрока и перемещения.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3-метровой линии.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3-метровой линии – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
48.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
49.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
50.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
51.	Зрительная гимнастика	1	—	1	
52.	Бег 30 метров – тест.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
53.	Старты из различных исходных положений.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
54.	Стартовый разгон.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
56.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
57.	Бег 60 метров – учет.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
59.	Метание мяча с места на дальность.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
60.	Метание мяча с разбега.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	—	1	
62.	Прыжок в длину с места.	1	—	1	
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
67.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
Общее количество часов по программе		68	1	64	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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.	Из истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1	—	—	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оказание ПМП на занятиях физической культурой	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1	—	—	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1	—	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3	—	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнения	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	—	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	—	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	—	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	—	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	—	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	—	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	—	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63	1	62	
Общее количество часов по программе		68	1	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3.	Обучение технике высокого старта.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
5.	Совершенствование техники высокого старта.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
6.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
7.	Старты из различных исходных положений.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
11.	Закаливание организма	1	—	—		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	—	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/

14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
16.	Ведение мяча в движении.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
18.	Бросок мяча с места.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
20.	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	—	1	
21.	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22.	Акробатические упражнения в группировке, перекаты	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
23.	Стойка на лопатках.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
26.	Обучение акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
27.	Совершенствование акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
28.	Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. ТБ	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	—	1	
43.	Стойка игрока и перемещения.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3-метровой линии.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/

47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3-метровой линии – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
48.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
49.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
50.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
52.	Бег 30 метров – тест.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
53.	Старты из различных исходных положений.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
54.	Стартовый разгон.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
56.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
57.	Бег 60 метров – учет.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
59.	Метание мяча с места на дальность.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
60.	Метание мяча с разбега.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
62.	Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1	—	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты.	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
68.	Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу».	1	—	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Общее количество часов по программе		68	1	64	