

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировской области**  
**Администрация Зуевского района Кировской области**  
**МКОУ СОШ п.Семушино**

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шавкунова О.Н.

Приказ № 111 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2704365)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**п.Семушино 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 её развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные игры*

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

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
1.2	Осанка человека	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>



Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.3	Лыжная подготовка	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Итого по разделу					
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>

Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.3	Лыжная подготовка	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.4	Подвижные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Итого по разделу					
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
2.3	Физическая нагрузка	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
Итого по разделу					

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	В процессе урока			

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу					
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	В процессе урока			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.3	Лыжная подготовка	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Что такое физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
2	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Современные физические упражнения	1				
3	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3 × 10 м. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
4	Прыжки и их разновидности. Личная гигиена и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>

	гигиенические процедуры					
5	Прыжки и их разновидности. Тестирование прыжка в длину с места. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
6	Бросок малого мяча. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Бросок малого мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Развитие выносливости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Развитие выносливости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Итоговый урок по легкой атлетике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Инструктаж по ТБ по подвижным и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	спортивным играм. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Бегай как я»					
12	Подвижная игра «Бегай как я», «Осада города»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Подвижная игра «Прилипала». Индивидуальная работа с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Прилипала»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Подвижная игра «Охотники и утки». Глаза закрывай – упражнение начинай	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
16	Подвижные игры	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Строевые	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	упражнения. Разновидности перекатов					<a href="#">1/</a>
19	Техника выполнения кувырка вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
20	Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
21	Стойка на лопатках. «Мост»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
22	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
23	Лазанье по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
24	Перелезание по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
25	Игровые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
26	Висы на перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
27	Висы на перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 1/</a>
28	Тестирование вися на время.	1				

	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись					
29	Прыжки со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Прыжки в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Полоса препятствий	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
32	Итоговый урок по гимнастике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
33	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
34	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
35	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

36	Ступающий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
37	Скользкий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
38	Повороты переступанием на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
39	Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
40	Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
41	Торможение на лыжах лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
42	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	1				
43	Итоговый урок по лыжной подготовке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
44	Инструктаж по ТБ.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	Основы правил игры в футбол					<a href="#">1/</a>
45	Удар по неподвижному мячу с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
46	Удар по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
47	Передачи мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 —3 м)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
48	Футбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
49	Итоговый урок по подвижным играм с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
50	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
51	Броски мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
52	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



53	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
54	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
55	Итоговый урок по подвижным играм с приемами волейбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
56	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту с прямого разбега и спиной вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
57	Прыжки в высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
58	Бросок набивного мяча от груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
59	Бросок набивного мяча снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Тестирование прыжка в длину с места	1				
61	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1				

62	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
64	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1				
65	Бег на 1000 м	1				
66	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
2	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3x10 м. Современные Олимпийские игры	1				
4	Прыжки. Физическое развитие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
5	Прыжки.	1				

	Тестирование прыжка в длину с места. Физические качества					
6	Метание. Сила как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7	Метание. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Быстрота как физическое качество	1				
8	Развитие выносливости. Выносливость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
9	Развитие выносливости. Гибкость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
10	Итоговый урок по легкой атлетике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

11	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Развитие координации движений	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
12	Игры с приемами баскетбола. Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
13	Игры с приемами баскетбола. Закаливание организма	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Утренняя зарядка	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Составление	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>

	комплекса утренней зарядки					
16	Итоговый урок по подвижным играм с приемами баскетбола. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
18	Строевые упражнения. Кувырок вперед с трех шагов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19	Стойка на лопатках, «Мост»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
20	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
21	Кувырок назад в группировке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

22	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
23	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
24	Различные виды перелезаний	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
25	Игровые упражнения	1				
26	Вис на согнутых руках на низкой перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
27	Разновидности висов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
28	Тестирование вися на время. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из	1				

	виса лежа согнувшись					
29	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Прыжки в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
30	Оценка техники выполнения прыжков через скакалку	1				
31	Полоса препятствий	1				
32	Итоговый урок по гимнастике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
33	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
35	Повороты переступанием на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
36	Контроль техники выполнения	1				



	скользящего шага с палками на дистанции 1000 м					
37	Попеременный двухшажный ход	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
38	Торможение падением на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
39	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
40	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
41	Контроль техники выполнения подъёма на склон «лесенкой»	1				
42	Торможение «плугом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
43	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
44	Прохождение	1				

	дистанции 1000 метров на лыжах на время					
45	Итоговый урок по лыжной подготовке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
46	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
47	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
48	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по кругу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
49	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

50	Футбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
51	Итоговый урок по подвижным играм с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
52	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53	Броски мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
54	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
55	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
56	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
57	Итоговый урок по подвижным играм с приемами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

	волейбола					
58	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега и спиной вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
59	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1				
60	Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
61	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
62	Тестирование прыжка в длину с места	1				
63	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1				
64	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/</a>
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				

66	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1				
67	Бег на 1000 м	1				
68	Подвижные игры	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Физическая культура у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>
2	Ходьба и бег. История появления современного спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>
3	Бег на результат 30, 60 м. Виды физических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>
4	Прыжки. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>
5	Прыжки (зачет). Дозировка физических нагрузок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>
6	Метание. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/ 3/</a>

	качеств					
7	Метание (зачет). Закаливание организма под душем	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Развитие выносливости. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Развитие выносливости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
10	Бег 1000 м без учета времени	1				
11	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
13	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
14	Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

15	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
16	Итоговый урок по спортивной игре баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты, кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
18	Строевые упражнения. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
19	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
20	Кувырок назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
21	Кувырки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>



22	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
23	Упражнения на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Упражнения на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
25	Оценка техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне	1				
26	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
27	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

28	Тестирование вися на время. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				
29	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
30	Оценка техники выполнения прыжков через скакалку	1				
31	Полоса препятствий	1				
32	Итоговый урок по гимнастике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
33	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
36	Повороты на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	переступанием и прыжком					<a href="#">3/</a>
37	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода на дистанции 1000 м	1				
38	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
39	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
40	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
41	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке и торможение «плугом» на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
42	Контроль техники выполнения торможения «плугом»	1				

43	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
44	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время	1				
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
46	Инструктаж по ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1				
47	Спортивная игра «Футбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
48	Футбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
49	Футбольные упражнения в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
50	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
51	Итоговый урок по спортивной игре футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

52	Инструктаж по ТБ. Волейбол как вид спорта. Броски мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
53	Подготовка к волейболу	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
54	Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
55	Правила игры в волейбол	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
56	Волейбольные упражнения	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
57	Итоговый урок по спортивной игре волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
58	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега и спиной вперед	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>
59	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1				
60	Броски набивного	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	мяча способами «от груди» и «снизу»					<a href="#">3/</a>
61	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
62	Тестирование прыжка в длину с места	1				
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1				
64	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
66	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1				
67	Бег на 1000 м	1				
68	Подвижные и спортивные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Ходьба и бег. Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3	Бег на результат 30, 60 м. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4	Прыжки. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

5	Прыжки. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Метание. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7	Метание в цель (зачет). Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8	Развитие выносливости. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
9	Развитие выносливости. Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
10	Бег 1 км без учета времени	1				
11	Инструктаж по ТБ.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>



	Спортивная игра баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Запрещенное движение»					
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
13	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	1				
14	Баскетбол. Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
15	Баскетбол. Ведение мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
16	Итоговый урок по спортивной игре баскетбол. Контроль техники ведения мяча	1				
17	Инструктаж по ТБ. Организационные, вспомогательные и методические средства управления	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	на уроке физической культуры					
18	Акробатические соединения	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
19	Акробатические соединения и правила их составления	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
20	Акробатическое соединение	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
21	Оценка техники выполнения акробатических соединений. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				
22	Упражнения на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
23	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
24	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
25	Оценка техники лазанья по канату	1				

26	Подтягивания на высокой перекладине	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
27	Висы и подтягивания на высокой перекладине	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
28	Тестирование вися на время. Тестирование подтягивания в висе и отжимания	1				
29	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка. Техника опорного прыжка	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
30	Опорный прыжок с трех шагов и с разбега	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
31	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
32	Итоговый урок по гимнастике	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
33	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	лыжах с лыжными палками					
34	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
35	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
37	Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода на дистанции 1км	1				
38	Одновременный одношажный ход	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
39	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
40	Подъемы и спуски на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
41	Техника торможения и поворотов на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

42	Контроль техники выполнения спусков на лыжах	1				
43	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	1				
44	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	1				
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
46	Инструктаж по ТБ. Правила и особенности спортивной игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
47	Техника паса в футболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
48	Спортивная игра «Футбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
49	Футбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
50	Командные действия в спортивной игре футбол	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>

51	Итоговый урок по спортивной игре футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
52	Инструктаж по ТБ. Броски мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
53	Упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
54	Поддачи и передачи мяча в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
55	Подвижная игра «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
56	Волейбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
57	Итоговый урок по спортивной игре волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
58	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
60	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	«из-за головы»					
61	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
62	Тестирование прыжка в длину с места	1				
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1				
64	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				
66	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1				
67	Бег на 1000 м	1				
68	Подвижные и спортивные игры	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		





## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры : 1–4-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 2-е изд., перераб. — Москва : Просвещение

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Фёдорова. - М. : Издательство "Экзамен"

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<https://fk12.ru/>

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

<http://ru.sport-wiki.org/>

