

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 - 4 классов

Содержание

1.	Содержание учебного предмета	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование	11

1. Содержание учебного предмета

1 класс

Физическая культура

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и

акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.

Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким поднимаем 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 комплекса ГТО.

2. 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 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные ре-

зультаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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

2 класс

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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

3 класс

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

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

4 класс

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической

подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

3. Тематическое планирование.

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. Подвижные игры.			
1.*	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Экскурсия в спортивный зал, на спортивную площадку. Построение в шеренгу, колонну. Подвижные игры. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/	1
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Освоение навыков ходьбы и бега. Ходьба и бег с изменением направления по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/	1
3.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.		1
4.	Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта.		1

5.	Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта.		1
6.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта с ускорением.		1
7.	Чередование ходьбы и бега, с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом. Игра на совершенствование навыков ориентирования в пространстве «К своим флажкам».		1
8.*	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. <i>О спорт, ты – мир!</i> Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/	1
9.	Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.		1
10.	Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.		1
11.	Освоение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.		1
12.	Освоение навыков прыжков в длину с места, с высоты до 30см, с разбега с приземлением на обе ноги.		1
13.	Освоение навыков прыжков с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через скакалку.		1
14.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Путешествие «В страну игр».		1
15.	Страна «Баскетбола» - чудесная страна. Освоение навыков передвижения в стойке и держания мяча.		1
16.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину».		1
Основы знаний. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
17.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/	1
18.*	Гимнастика – это бодрость, грация, координация. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы и осанки. <i>О спорт, ты – мир!</i> Строевая подготовка. Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Захват палки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/	1

	Освоение акробатических упражнений. Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат назад-вперёд в упор присев.		
19.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
20.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
21.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
23.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия и гибкости. Прыжки через скакалку. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лёжа.		1
24.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ с обручем. Игра «Займи обруч». Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. В вися поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.		1
25.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса лёжа.		1
26.	Олимпийские игры. Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.		1
27.	Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического козла. Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по бревну.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. Запрыгивание на гимнастического козла в упор стоя на коленях.		1
29.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
30.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
31.	Строевая подготовка. Развитие способности ориентироваться в пространстве.		1
32.	Совершенствование навыка построения; совершенствование навыка выполнения упражнений с гимнастическим инвентарём. Полоса препятствий.		1
Основы знаний. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.			
33.	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Правила техники безопасности. Основные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1

	требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания. Подбор лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	
34.	Переноска и надевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
37.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
38.	Поворот переступанием вправо, влево. Подъёмы и спуски под уклон.		1
39.	Поворот переступанием вправо, влево. Подъёмы и спуски под уклон.		1
40.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой».		1
41.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой».		1
42.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой».		1
43.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
44.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
45.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой».		1
46.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой».		1
47.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
48.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
49.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
50.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
51.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических способностей. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	1
52.	Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		1
53.	Высокий старт: финиширование. Челночный бег.		1
54.	Техника челночного бега 3х10м. Техника прыжка в длину с места.		1
55.	Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.		1
56.	Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.		1

57.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	1
58.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	1
59.	Бег с препятствиями. Полоса препятствий.	1
60.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 1км.	1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 1км.	1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 1км.	1
63.	Развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности и внимательности, совершенствование умения ориентироваться. «Быстро по местам», «Вызов номеров».	1
64.	Совершенствование бега и метания в цель. Комбинированная эстафета, «У кого дальше отскочит мяч», «Кто дальше», «Точно в цель».	1
65.	Техника старта и финишного рывка. «Встречные старты», «Старт с преследованием соперника», «Собери флажки», «Вокруг встречной колонны», «Убегай-догоняй».	1
66.	Техника бега по повороту. Закрепление умения быстро реагировать на сигнал. Эстафетный бег.	1

*** Учёт рабочей программы воспитания**

2 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. Подвижные игры.			
1.*	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57/51/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/51/29/start/190521/	1
2.	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: быстрота. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт. Бег на короткие дистанции(бег 30м, 3х10м).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/41/62/start/	1
3.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (челночный бег, бег 30м).		1
4.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: финиширование. Челночный бег, бег 30м.		1
5.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Челночный бег.		1
6.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Бег 30м.		1

7.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
8.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
9.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
10.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Техника прыжка в длину с места.		1
11.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
13.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
14.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
15.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».		1
16.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».		1
Основы знаний. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры.			
17.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Перекаты и группировка. Перекаты вправо, влево, в группировке вперёд, назад. «Передача мяча в тоннеле».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	1
18.	Строевая подготовка на месте и в движении. Развитие способности ориентироваться в пространстве. ОРУ со скакалкой. Перекаты и группировка.		1
19.	Строевая подготовка на месте и в движении. Развитие способности ориентироваться в пространстве. ОРУ со скакалкой. Перекаты и группировка.		1
20.	Строевая подготовка на месте и в движении. Развитие способности ориентироваться в пространстве. ОРУ с обручем. «Займи место».		1
21.	Строевая подготовка на месте и в движении. Развитие способности ориентироваться в пространстве. ОРУ с обручем. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1

23.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
24.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях. «Сила как физическое качество».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	1
25.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
26.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
27.	Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.		1
28.	Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.		1
29.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса (м) и виса лёжа (д).		1
30.	«Гибкость как физическое качество». Тест на гибкость. Освоение навыков лазанья и перелезания; лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. ОРУ на гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	1
31.	Освоение навыков в опорных прыжках через козла.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
Основы знаний. Лыжная подготовка. Подвижные игры.			
33.	Правила техники безопасности и поведения во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Переноска и надевание лыж.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг с палками.		1
37.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг с палками.		1
38.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг с палками.		1
39.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы с небольших склонов в высокой		1

	и средней стойке. Подъёмы «лесенкой», «елочкой».		
40.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы с небольших склонов в высокой и средней стойке. Подъёмы «лесенкой», «елочкой».		1
41.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы с небольших склонов в высокой и средней стойке. Подъёмы «лесенкой», «елочкой».		1
42.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы с небольших склонов в высокой и средней стойке. Подъёмы «лесенкой», «елочкой».		1
43.	Спуски и подъёмы с небольших склонов в высокой и средней стойке. Поворот переступанием после спуска.		1
44.	Спуски и подъёмы. Падение в группировке назад и набок.		1
45.	«Выносливость как физическое качество». Прохождение дистанции до 1км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	1
46.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км.		1
47.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъёмов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
48.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъёмов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
49.	Развитие физических качеств в игровых условиях. «Встречные старты», «Салки с выручением», «Старты с преследованием», «Буксиры».		1
50.	Путешествие в страну «Спортландию». Весёлые старты.		1
51.	Совершенствование командных действий. Развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости. «Мяч над верёвкой», «Мяч в воздухе», «Удочка», «Гонка паровозов».		1
52.	Совершенствование техники передачи мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности в игровых условиях. «Мяч с 4 сторон», «Кто сильнее и быстрее», эстафеты с мячом.		1
Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
53.	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/	1
54.	Освоение навыков ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие координационных способностей.		1
55.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
57.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Челночный бег 3х10м.		1
58.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места.		1

59.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
60.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
62.	Овладение навыками метания, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
63.	Овладение навыками метания, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.		1
64.	Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры вратаря. «Перебежки», «Обманный мяч», «Футбол крабов».		1
65.	Развитие меткости, точности и координации движений. «Метко в цель», «Мяч водящему».		1
66.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. «Защита против нападения», «В одни ворота», «Футбол – учебная игра».		1
67.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1
68.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1

*** Учёт рабочей программы воспитания**

3 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
Основы знаний. Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
1.*	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Техника безопасности на занятиях. Понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	1
2.*	История появления современного спорта. <i>О спорт, ты – мир!</i> Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Понятия: команды «старт», «финиш».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/	1
3.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на 30м. Высокий старт: финиширование. Челночный бег.		1
4.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Бег 30м.		1
5.	Развитие основных физических качеств средствами		1

	базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		
6.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
7.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
8.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
9.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
11.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
12.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
13.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
14.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. «Белые медведи», «Пустое место».		1
15.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. «Охотники и утки», «Вызови по имени».		1
16.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. «Борьба за мяч».		1
Основы знаний. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/ https://vk.com/video-163464075_456239442 https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html	1
18.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, «мост».		1
19.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырк вперёд.		1
20.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырок назад.		1
21.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных		1

	способностей. Перекаты в группировке, кувырк вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».		
22.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.		1
23.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.		1
24.	Подтягивание из вися, вися лёжа. Развитие силовых и координационных способностей.		1
25.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Перелезание через препятствия.		1
26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Перелезание через препятствия.		1
27.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
29.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
30.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения на пресс.		1
31.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
33.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности на занятиях лыжами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		1
37.	Спуски в высокой и низкой стойках, подъём «лесенкой».		1
38.	Спуски с пологих склонов и подъём «ёлочкой». Поворот махом.		1
39.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.		1
40.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.		1
41.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
42.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной		1

	скоростью.		
43.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
44.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
45.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
46.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
47.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
48.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъёмов, техники лыжных ходов.		1
49.	Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола.		1
50.	Развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий. Игры на основе волейбола.		1
51.	Развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование прыгучести. Подача мяча.		1
52.	Подача мяча. Пионербол. Развитие быстроты, ловкости, точности в игровых условиях.		1
Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
53.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	https://www.sites.google.com/view/fiz_kulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	1
54.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудью). Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/	1
55.	Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Челночный бег.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
57.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
58.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
59.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Ускорения из разных стартовых положений.		1
60.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением 30м.		1
61.	Овладение навыками метания на заданное расстояние, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 5-8мин. Кросс по		1

	слабопересечённой местности до 1км.		
63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 5-8мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км. .		1
64.	Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры вратаря. Развитие меткости, точности и координации движений. «Подвижная цель».		1
65.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. Тактика игры в футбол.		1
66.	Освоение навыков ведения борьбы в защите и нападении. Тактика игры в футбол.		1
Плавание. Плавательная подготовка.			
67.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1
68.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1

*** Учёт рабочей программы воспитания**

4 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол- во часо в
Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
1.*	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Правила техники безопасности и поведения на уроках по лёгкой атлетики. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	1
2.	Освоение навыков бега и специальных беговых упражнений. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: команды «старт», «финиш».		1
3.	Низкий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов.		1
4.	Низкий старт: бег по дистанции. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов.		1
5.	Низкий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м.		1
6.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м. Тест: 30 м.		1
7.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной		1

	скоростью до 30м. Тест: челночный бег 3х10 м.		
8.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
9.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Бег с препятствиями. Полоса препятствий.		1
10.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление техники передач мяча; развитие ловкости, точности в игровых условиях. Стойки, перемещения, остановки. Игры: «Перебежки», «Обманный мяч», «Пятнашки»		1
11.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».		1
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Салки», «Защита укрепления».		1
13.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
14.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
15.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. «Охотники и утки », «Вызов номеров».		1
16.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. «Подвижная цель», «Третий лишний».		1
Гимнастика с элементами акробатики.			
17.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2817632.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	1
18.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	1
19.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».		1
20.	Строевая подготовка. Освоение акробатических		1

	упражнений и развитие координационных способностей. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».		
21.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».		1
22.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости.		1
23.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения сидя.		1
24.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе (м) и в висе лёжа (д).		1
25.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе (м) и в висе лёжа (д).		1
26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.		1
27.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.		1
29.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.		1
30.	Освоение навыков равновесия, развитие правильной осанки. Ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба большими шагами и выпадами.		1
31.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой.		1
32.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения упражнений со скакалкой.		1
Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
33.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Особенности дыхания.	https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками.		1
37.	Передвижение одновременным двухшажным		1

	ходом.		
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
39.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
40.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
41.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
42.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
43.	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой».		1
44.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
45.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
46.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
47.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
48.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
49.	Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола.		1
50.	Совершенствование техники подачи мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности в игровых условиях. Пионербол.		1
51.	Развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий. Игры на основе волейбола.		1
52.	Пионербол – учебная игра.		1
Лёгкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
53.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	1
54.	Освоение навыков ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие координационных способностей.		1
55.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
57.	Совершенствование прыжка в длину с места. Тест: челночный бег 3х10м.		1
58.	Прыжок в высоту с разбега способом		1

	перешагивания.		
59.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		1
60.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча.		1
61.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча.		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс до 1км.		1
63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс до 1км.		1
64.	Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры на основе футбола.		1
65.	Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры вратаря. Игры на основе футбола.		1
66.	Совершенствование навыков ведения борьбы в защите и нападении. Учебная игра – футбол.		1
Плавание. Плавательная подготовка.			
67.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrashcheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah	1
68.	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1

** Учёт рабочей программы воспитания*