

ЧОУ СОШ "Независимая школа"

РАССМОТРЕНО

на педсовете

протокол №1

от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ СОШ
«Независимая школа»

С.В. Коломейчук
02 сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2377627)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». 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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		27			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2.2	Лыжная подготовка	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

2.3	Легкая атлетика	13	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	1	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	2	3	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		27			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Лыжная подготовка	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
2.3	Легкая атлетика	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

2.4	Подвижные игры	20	1	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		28			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1.5	12.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

2.2	Легкая атлетика	19	4.5	14.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.3	Лыжная подготовка	12	2.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1.5	17.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10.5	0,5	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

2.2	Легкая атлетика	17	3.5	13.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.3	Лыжная подготовка	11.5	1.5	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	2	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1.5	1.5	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Понятие «физическая культура».	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Что такое физическая культура? (презентация).	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
2	Виды ходьбы. Специальные упражнения.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
3	Урок здоровья. Вводный урок	Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Разучить и.п. лёжа на спине, на животе, лёжа на боку, стоя на коленях, сидя на коленях и сидя.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

4	Техника бега по дистанции	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
5	Бег в равномерном темпе.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
6	Урок здоровья. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Упражнения на полу в различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
7	Бег с ускорением. Бег 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
9	Урок здоровья. Формирование правильной осанки.	Комплекс ОРУ в движении, у стенки. Разучивание комплекса упражнений на полу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

10	Метание малого мяча	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. В парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
11	Метание малого мяча	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. В парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/
12	Урок здоровья. Аэробика, как вид утренней зарядки	Комплекс ОРУ с гантелями. Разучивание базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step») П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
13	Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по баскетболу. Спортивная игра – «Баскетбол». Основы знаний. (Презентация)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		потеряй»				
15	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Закрепление упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Разучивание гимнастики для глаз.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
16	Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа мяча»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
17	Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа мяча»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
18	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	ОРУ в движении, сочетание разных видов ходьбы. П/И «Гимнастическая полоса препятствий». Упражнения на резиновых ковриках. Упражнения на полу в разных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

19	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
20	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
21	Урок здоровья. Формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Упражнения на резиновых ковриках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
22	Бросок мяча в цель (щит)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
23	Бросок мяча в цель (щит)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		П/игра «Мяч в обруч»				
24	Урок здоровья. Основные приемы самомассажа.	ОРУ в движении. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс самомассажа. Беседа: «Что такое массаж?»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
25	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	ОРУ с мячом. СУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведения мяча - бросок в щит. П/игра «Мяч в корзину».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
26	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	ОРУ на месте. Бросок мяча в цель (кольцо). Подвижные игры: «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/
27	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Упражнения на резиновых ковриках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
28	Гимнастика. Основы знаний	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
29	Гимнастика. Строевые упражнения	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
30	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	ОРУ в движении, сочетание разных видов ходьбы. Упражнения на резиновых ковриках. Упражнения на полу в разных и.п	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
32	ОРУ с предметами и без. Группировка	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
33	Урок здоровья. Аэробика, как вид утренней зарядки	Комплекс ОРУ с мячом. Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
34	Развитие гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
35	Развитие координационных	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	способностей	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.				
36	Урок здоровья. Упражнения для укрепления осанки	Комплекс упражнений с гантелями в разных и.п. Упражнения у стенки. П.и. «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
37	Упражнения в висе и упорах	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
38	Упражнения в висе и упорах	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		на гимнастической скамейке. П/И «Мяч на полу».				
39	Урок здоровья. Основные приемы самомассажа	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. П/игра на внимание. Приёмы самомассажа поглаживание, растирание, разминание	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
40	Упражнения в лазанье и перелезании	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
41	Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. Перелезание через горку гимнастических матов				
42	Урок здоровья. Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. Беседа «Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки». Презентация.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
43	Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
44	Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
45	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комплекс упражнений с отягощениями в различных и.п. П.и. «Кочки, снопики, тропинки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
46	Эстафеты. Развитие	ОРУ, СУ. Специальные беговые	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	двигательных качеств.	упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»				
47	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/
48	Урок здоровья. Сердце — главный мотор организма.	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Сочетание различных видов ходьбы. Упражнения на пресс. Дыхательная гимнастика.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
49	Лыжная подготовка. Вводный урок	Вводный урок, формировать знания о т.б. Знакомство с командами «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» Произвольное передвижение на лыжах. Игры на развитие равновесия, чувства снега и лыж.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	Построение, обучение строевым командам. Ступающий шаг без палок, работа рук. Повороты переступанием вокруг пяток. произвольное движение по лыжне.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
51	Урок здоровья. Какую функцию выполняют лёгкие?	Беседа «Какую функцию выполняют лёгкие?» Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
52	Упражнения в передвижении на	Обучение скользящему шагу Повороты переступанием,	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	лыжах	ступающий шаг в эстафетах. Развитие выносливости, прохождение дистанции 600м.				
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Обучение скользящему шагу Повороты переступанием, ступающий шаг в эстафетах. Развитие выносливости, прохождение дистанции 600м.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
54	Урок здоровья. Что такое отдых?	Беседе «Почему организму необходим отдых?» Комплекс упражнений на фитболе. П.и. «салки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	Закрепление техники поворотов и скользящего шага. Отработка одноопорного скольжения. Игры на скольжение.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	Закрепление техники поворотов и скользящего шага. Отработка одноопорного скольжения. Игры на скольжение.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
57	Урок здоровья. Расслабление напряжения отдельных групп мышц в разных и.п.	Комплекс упражнений с отягощением, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы П.и. «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
58	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	Закрепление техники одноопорного скольжения. Развитие скорости и выносливости. П.и. «вызов номера», «на одной лыже»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
59	Спуск с горы - основная и средняя стойки.	Сформировать представление учащихся о технике спусков Повторить сведения о закаливании.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		Сформировать представление о технике подъема «елочкой»				
60	Урок здоровья. Закаливание организма	Беседа «Закаливающие процедуры. Правила закаливания». Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
61	Техника подъемов. Подвижные игры	Изучить технику подъемов. Закрепить технику спусков. Развитие равновесия. Прохождение дистанции 800м. Эстафеты с поворотами П.и. на развитие скоростных способностей, ловкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
62	Техника подъемов. Подвижные игры	Изучить технику подъемов. Закрепить технику спусков. Развитие равновесия. Прохождение дистанции 800м. Эстафеты с поворотами. П.и. на развитие скоростных способностей, ловкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
63	Урок здоровья. Релаксация	Комплекс упражнений йоги Приёмы самомассажа. Личная гигиена человека.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
64	Спуск в низкой стойке. Торможение падение.	Повторить сведения о закаливании и правила т.б. Обучить торможению падением Развитие выносливости дистанция 600м. П.и. на внимание	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
65	Спуск в низкой стойке.	Повторить сведения о закаливании и	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/

	Торможение падение.	правила т.б. Обучить торможению падением Развитие выносливости дистанция 600м. П.и. на внимание				
66	Урок здоровья. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках .П.и «Салки с выручением»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
67	Совершенствование	Игры на скольжение. Совершенствовать технику спуска. Закрепить технику подъема лесенкой. Развитие равновесия и координации	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
68	Совершенствование	Игры на скольжение. Совершенствовать технику спуска. Закрепить технику подъема лесенкой. Развитие равновесия и координации	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
69	Урок здоровья. Расслабление и напряжение отдельных групп мышц в разных и.п	Утренняя зарядка. Комплекс упражнений с отягощением, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П.и. «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
70	Катание с горы. Развитие выносливости.	Катание с горы. Прохождение дистанции 600м. Совершенствование техники	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
71	Катание с горы. Развитие выносливости.	Катание с горы. Прохождение дистанции 600м. Совершенствование техники	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
72	Урок здоровья.	Комплекс упражнений различных	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	Формирование правильной осанки	и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П.и. «Караси и щука»				
73	Пионербол. История волейбола. Правила игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/и «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
75	Урок здоровья. Упражнение для развития гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
76	Передвижения в низкой и средней стойке.	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/игра «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

77	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча в парах и тройках. Передача мяча в парах через сетку из-за головы. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
78	Урок здоровья. Фитбол	Комплекс упражнений с мячами по футболу. Развитие гибкости и координации. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
79	Бросок набивного мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
80	Высокий старт. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Техника высокого старта. Бег 600 м. П/игра «Чай-чай-выручай!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
81	Урок здоровья. Упражнения для укрепления мышечного карсета	Комплекс упражнений стрейчинга. ЗОЖ. П.и. «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
82	Челночный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
83	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

84	Урок здоровья. Формирование осанки	Комплекс упражнений с отягощениями в различных и.п. Комплекс упражнений у стенки Сочетание различных видов ходьбы. П.и. «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
85	Спринтерский бег	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
86	Прыжки на заданное расстояние.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. Прыжок в длину с места. П/игра «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
87	Урок здоровья. Сочетание физических упражнений с дыханием	Комплекс упражнений в различных и. п. Дыхательная гимнастика. П.и. «У медведя во бору»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
88	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. П/игра «Охота на зайцев»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
89	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по	ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Ведение	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	мячу с места	футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. П/игра «Охота на зайцев»				
90	Урок здоровья. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Комплекс упражнений с отягощениями. Комплекс упражнения на резиновых ковриках. П.и. «Пустое место».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
91	Футбол. Удары по воротам.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Удары по воротам (Удар подъемом, носком)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
92	Футбол. Передачи в парах, тройках	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Перебрасывание мяча с ноги на ногу с продвижением вперед. (удар внутренней стороной стопы)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
93	Урок здоровья. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Приёмы самомассажа.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
94	Подвижные игры. Брендбол	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, двойные прыжки). Удары битой по малому мячу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

		П/игра «Брендбол»				
95	Подвижные игры. Брендбол	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, двойные прыжки). Удары битой по малому мячу. П/игра «Брендбол»	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/
96	Урок здоровья. Развитие силовых способностей	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Игра «Зайцы в огороде»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
97	Прыжок в высоту с разбега	ОРУ на месте с гимнастическими палками. Техника разбега и приземления. Техника отталкивания. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
98	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). П/игра «Брендбол»	1	1	-	https://resh.edu.ru/class/1/
99	Урок здоровья. Повторение пройденного материала. Основы знаний.	Комплекс ОРУ на ковриках с гимнастическими палками. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			99	6	93	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж, первичный инструктаж по ТБ. Основы знаний о физической культуре	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. История физической культуры и спорта (презентация).	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
2	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Бег с ускорением. Техника высокого старта. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
3	Урок здоровья. Виды утренней зарядки	Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Комплекс ОРУ для утренней зарядки. П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
4	Спринтерский и гладкий равномерный	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	бег по дистанции	голени, выбрасывание прямых ног вперед. Техника бега по дистанции. П/игра: Игра «К своим флажкам»				
5	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Зачет бег 30м. П/игра: «Вызов номеров»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
6	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Упражнения на полу в различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ на месте. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места. П/игра к «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места (зачет). П/игра к «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
9	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс ОРУ в движении, у стенки. Разучивание комплекса упражнений на полу. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

10	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Передача мяча в парах.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля теннисного мяча. Передача теннисного мяча в парах. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
11	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/игра «Точный расчет»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
12	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Закрепление упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Разучивание гимнастики для глаз. П/игра «Пятнашки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
13	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. В парах двумя руками от груди вперед- вверх, двумя руками из-за головы. П/игра «Пустое место»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
14	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Зачет	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. В парах двумя руками от груди вперед- вверх,	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		двумя руками из-за головы. Зачет. П/игра «Мяч на полу»				
15	Урок здоровья. Аэробика, как вид утренней зарядки	Разминка под музыку. Повторение базовых шагов аэробики ((«Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step», «Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
16	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. П/игра «Третий лишний»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
17	Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Бег 60м – зачет. П/игра «Третий лишний»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
18	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия.	ОРУ в движении, сочетание разных видов ходьбы. Упражнения с деревянными палками. П/и «Запрещенное движение».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
19	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности на уроках.	Вторичный и-ж по ТБ. ОРУ в движении, ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке. П/игра «играй, играй, мяч не потеряй!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

20	Передача и ловля баскетбольного мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
21	Урок здоровья. Основные приемы самомассажа	ОРУ в движении. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс самомассажа. Беседа: «Что такое массаж?». П/игра «Мяч на полу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
23	Ведения мяча на месте правой в движении с изменением направления и скорости	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м. П/игра «Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

24	Урок здоровья. Формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Дыхательная гимнастика. П/игра «Слушай сигнал»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
25	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Эстафеты с мячом. П/игра «Два мороза»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
26	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
27	Урок здоровья. Зарядка с фитболом	ОРУ с фитболом. Упражнения для укрепления мышечного корсета спины. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
28	Гимнастика. Исходные положения в физических упражнениях.	Т/ б на занятиях гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. П/игра «Метко в цель»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
29	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	месте; повороты направо и налево.	направо и налево. ОРУ с мячами. П/игра «Запрещенное движение»				
30	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	ОРУ в движении, сочетание разных видов ходьбы. Упражнения на резиновых ковриках. Упражнения на полу в разных и.п. П/игра «Фигуры»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Повторение исходных положений. ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Змейка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
32	Гимнастические упражнения	Строевые упражнения: команды «Противоходом», «Змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с эспандером. Перекаты вперед-назад. Стойка на лопатках. П/игра «День и ночь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
33	Урок здоровья. Круговая тренировка	ОРУ в движении и на месте. Круговая тренировка по станциям. Развитие силы и выносливости. Пульсометрия. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
34	Развитие гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Упражнение «Мостик».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.				
35	Кувырок вперед	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гантелями. Упражнение «Ласточка». Техника кувырка вперед. П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
36	Урок здоровья. Основные приёмы самомассажа	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Приёмы самомассажа поглаживание, растирание, разминание. П/игра на внимание	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	Строевые упражнения: «Противоходом», «По диагонали», «Змейкой». ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, накрест, двойные прыжки, пражки через короткую скакалку. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
38	Техника прыжков через длинную скакалку. Зачет	ОРУ с обручем. СУ. Прыжковая разминка. Ознакомиться с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку. Подвижные игры с элементами ОРУ и прыжками. П/И	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		«Гонка мячей».				
39	Урок здоровья. Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки.	Комплекс ОРУ на осанку. Беседа «Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки». П/игра «Гуси-лебеди»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
40	Упражнения в лазанье и перелезании	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
41	Упражнения в лазанье и перелезании	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		<p>гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».</p>				
42	<p>Урок здоровья. Упражнения на гимнастической скамейке</p>	<p>ОРУ в движении. ОРУ на гимнастической скамейке: ходьба на носках, на пятках, вперед спиной, прыжки на гимнастической скамейке. Дыхательная гимнастика. П/игра «Перестрелка»</p>	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
43	<p>Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.</p>	<p>Закрепление строевых упражнений. ОРУ с обручами. Разучивание акробатической комбинации: 3 шага, «Ласточка», кувырок вперед, перекаты вперед, назад, стойка на лопатках, «Мостик», подъем перекатом, прыжок ноги врозь. П/игра «Запрещенное движение»</p>	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
44	<p>Акробатические упражнения.</p>	<p>ОРУ в движении, ОРУ с мячами. Акробатическая комбинация – зачет.</p>	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	Акробатическая комбинация. Зачет	П/игра «Мяч на полу»				
45	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках. П.и «Салки с выручением»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
46	Упражнения в висе и упорах	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
47	Танцевальные гимнастические движения	ОРУ под музыку. Танцевальные упражнения: «Хороводный шаг», «Моталочка», «Веревочка», «Припадание», «Полька». П/игра «Кто говорил»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Урок здоровья. Сердце — главный мотор организма.	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Сочетание различных видов ходьбы. Упражнения на пресс. Дыхательная	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		гимнастика. Пульсометрия.				
49	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках.	Построение, обучение строевым командам. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
50	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Построение. ОРУ на месте. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
51	Урок здоровья. Какую функцию выполняют лёгкие?	Беседа «Какую функцию выполняют лёгкие?» Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений различных и.п. П/игра «Два мороза»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Зачет	Построение. ОРУ на месте. Зачет по технике спуска с пологого склона в основной стойке. Повторить сведения о закаливании. Сформировать представление о технике подъема «Ёлочкой»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
53	Торможение лыжными палками и падением	Построение. ОРУ в движении. Передвижение одновременно одношажным ходом. Техника торможения палками и падением.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
54	Урок здоровья. Что	Беседе «Почему организму	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	такое отдых?	необходим отдых?». Комплекс упражнений на фитболе. П/игра «салки»				t/9/2
55	Техника попеременно двухшажного хода	Построение. ОРУ на месте. Повороты переступанием. Обучение попеременно двухшажному ходу. Игры на скольжение.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
56	Техника попеременно двухшажного хода	Построение. ОРУ на месте. Повороты переступанием. Обучение попеременно двухшажному ходу. Игры на скольжение.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
57	Урок здоровья. Круговая тренировка	ОРУ в движении и на месте. Круговая тренировка по станциям. Развитие силы и выносливости. Пульсометрия. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
58	Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом. Зачет	Построение. ОРУ на месте. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Зачет. П/игры на скольжение	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
59	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий	Построение. ОРУ в движении. Эстафеты на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
60	Урок здоровья. Расслабление напряжения отдельных	Комплекс упражнений с отягощением, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	групп мышц в разных и.п.	П/игра «Игра с мячом»				
61	Прохождение дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	Построение. ОРУ в движении. Закрепление техники попеременно — двушажного хода. Развитие скорости и выносливости. П/игры «Вызов номера», «На одной лыже»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
62	Подвижные игры на лыжах	Комплекс упражнений с эспандером, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П/игра «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
63	Урок здоровья. Закаливание организма	Беседа «Закаливающие процедуры. Правила закаливания». Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
64	Подвижные игры на лыжах	Построение. ОРУ в движении. Закрепление техники попеременно — двушажного хода. Развитие скорости и выносливости. П/игры «Вызов номера», «На одной лыже»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
65	Техника подъема «Лесенкой»	Построение. ОРУ на месте. Совершенствование техники спусков. Развитие равновесия. Техника подъема «Лесенкой». Прохождение дистанции 800м. Эстафеты с поворотами. П/игры на развитие скоростных способностей, ловкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

66	Урок здоровья. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
67	Техника подъема «Лесенкой». Зачет	Построение. ОРУ на месте. Совершенствование техники спусков. Развитие равновесия. Техника подъема «Лесенкой». Зачет. Прохождение дистанции 800м. П/игры на развитие скоростных способностей, ловкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
68	Развитие выносливости	Построение. ОРУ на месте. Катание с горы. Прохождение дистанции 1 км. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
69	Урок здоровья. Аэробика, как вид утренней зарядки	Комплекс ОРУ с мячом. Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
70	Развитие выносливости	Построение. ОРУ на месте. Катание с горы. Прохождение дистанции 1 км. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
71	Подвижные игры. Вводный урок.	Вторичный и-ж по ТБ на уроках физкультуры. Комплекс упражнений различных и.п. Сочетание различных	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		видов ходьбы. П/игра «Караси и шука»				
72	Урок здоровья. Упражнение для развития гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
73	Передача, ловля и бросок мяча.	ОРУ с мячом – комплекс. Передача мяча над собой, в парах (передача двумя руками сверху, снизу). П/игра «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
75	Урок здоровья. Упражнения для укрепления мышечного корсета	Комплекс упражнений стрейчинга. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
76	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/игра «Пионербол»				
77	Передача волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	Комплекс ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча через сетку. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
78	Урок здоровья. Зарядка с фитболом	Комплекс ОРУ с фитболами. П/игра «Мяч на полу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
79	Передача волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Зачет	Комплекс ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча через сетку. П/игра «Пионербол»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
80	П/игра «Пионербол»	Комплекс ОРУ с гантелями. Передачи мячи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
81	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс упражнений с отягощениями в различных и.п. Комплекс упражнений у стенки. Сочетание различных видов ходьбы. П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
82	П/игра «Пионербол»	Комплекс ОРУ с гантелями. Передачи мячи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		П/игра «Пионербол»				
83	Техника прыжка в длину с места	Комплекс ОРУ на месте. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места. П/игра к «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
84	Урок здоровья. Основные приемы самомассажа	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Приёмы самомассажа поглаживание, растирание, разминание. П/игра на внимание	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
85	Техника прыжка в длину с места. Зачет	Комплекс ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места (зачет). П/игра к «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
86	Техника прыжка в высоту с разбега.	Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. Техника прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». П/игра «К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
87	Урок здоровья. Сочетание физических упражнений с	Комплекс упражнений в различных и. п. Дыхательная гимнастика. П/игра «У медведя во бору»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	дыханием					
88	Техника прыжка в длину с разбега. Зачет	Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. Техника прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». (зачет). П/игра «К своим флажкам»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
89	Челночный бег	ОРУ с преодолением препятствий. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
90	Урок здоровья. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Приёмы самомассажа. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
91	Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Бег 1000 м. без учета времени. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
92	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	ОРУ с мячом. СУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Удары по воротам. Передачи футбольного мяча в парах, тройках. С/игра «Футбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
93	Урок здоровья. Круговая тренировка	ОРУ в движении и на месте. Круговая тренировка по станциям. Развитие силы и выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

		Пульсометрия. П/игра «Перестрелка»				
94	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	ОРУ с мячом. СУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Удары по воротам. Передачи футбольного мяча в парах, тройках. С/игра «Футбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
95	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	ОРУ в движении. Беговые упражнения с конусами. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Упражнения: «Змейка», «Перебрасывание с ноги на ногу», «Перекачивание мяча». Удары по мячу с места. С/игра «Футбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
96	Урок здоровья. Зарядка с фитболом	Комплекс упражнений с фитболом. Развитие гибкости и координации. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
97	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	ОРУ в движении. Беговые упражнения с конусами. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Упражнения: «Змейка», «Перебрасывание с ноги на ногу», «Перекачивание мяча». Удары по мячу с места. С/игра «Футбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
98	Подвижная игра «Брендбол»	ОРУ в движении. ОРУ в парах. Передача малого мяча в парах. Удары битой по малому мячу. Подвижная игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
99	Урок здоровья.	Комплекс упражнений с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	отягощениями. Комплекс упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Пустое место»				t/9/2
100	Подвижная игра «Брендбол».	ОРУ в движении. ОРУ в парах. Передача малого мяча в парах. Удары битой по малому мячу. Подвижная игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
101	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО (зачет)	ОРУ с малыми мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сдача нормативов ГТО. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
102	Урок здоровья. Повторение пройденного материала. Основы знаний.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на резиновых ковриках. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102	7	95	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный и первичный и-ж по ТБ. Основы знаний. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр (презентация).	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
2	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Строевые упражнения. ОРУ в движении, беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по дистанции. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
3	Урок здоровья. Вводный урок	Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Разучить и.п. лёжа на спине, на животе, лёжа на боку, стоя на коленях, сидя на коленях и сидя.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
4	Спринтерский и	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Развивать быстроту движения ногами. Бег на скорость 30м. П/игра: Игра «К своим флажкам»				/9/3
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Развивать быстроту движения ногами. Бег на скорость 30м. П/игра: Игра «К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
6	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Упражнения на полу в различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
7	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Бег 30 м на время (зачет) П/игра: «Вызов номеров»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
8	Прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. Прыжок в длину с места. П/игра «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	подготовкой.					
9	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс ОРУ в движении, у стенки. Разучивание комплекса упражнений на полу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
10	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	Комплекс ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места (зачет). П/игра к «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
11	Метание малого мяча на дальность	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. В парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
12	Урок здоровья. Закаливание организма	Беседа «Закаливающие процедуры. Правила закаливания». Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
13	Метание малого мяча на дальность. Зачет	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Техника метания	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		малого мяча. П/игра «Третий лишний»				
14	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег	ОРУ с гантелями. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
15	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Закрепление упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Разучивание гимнастики для глаз.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
16	Прыжок в длину с разбега, челночный бег (Зачет)	ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки, разминка с конусами. Прыжок в длину с разбега (зачет), челночный бег (3*10) – зачет. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). Медленный бег до 4х мин. П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
18	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	ОРУ в движении, сочетание разных видов ходьбы. П/И «Гимнастическая полоса препятствий». Упражнения на резиновых ковриках. Упражнения на полу в разных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
19	Подвижные игры на	Вторичный и-ж по ТБ. Ведение мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	основе баскетбола. ТБ на уроках физкультуры	на месте правой (левой) рукой, в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. П/игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.				/9/3
20	Передача и ловля мяча	ОРУ в движении и на месте. Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча в движении в парах. Бросок двумя руками от груди. П/игра «10 передач»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
21	Урок здоровья. Формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Упражнения на резиновых ковриках. Дыхательная гимнастика. П/игра «Мяч на полу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
22	Бросок мяча в цель (щит).	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч». П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
23	Бросок мяча в цель (щит).	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч». П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
24	Урок здоровья. Основные приемы	ОРУ в движении. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	самомассажа.	самомассажа. Беседа: «Что такое массаж?». П/игра «Перестрелка»				
25	Передачи мяча, ведение мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
26	Передачи мяча, ведение мяча (зачет)	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведения мяча - бросок в щит. Бросок мяча в цель (кольцо) - зачет. П/игра «10 передач».	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
27	Урок здоровья. Аэробика. Пульсометрия	Комплекс ОРУ с мячом. Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
28	Гимнастика. Основы знаний. Перекаты, стойки, упоры	ТБ на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки (презентация). Специальные упражнения на ковриках. П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
29	Строевые упражнения	Строевые упражнения: построение в	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	и организующие команды на уроках физической культуры.	колонну по одному, в колонну по два, движение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ на месте с обручем. П/игра «Два мороза»				/9/3
30	Урок здоровья. Фитбол	Комплекс упражнений с фитболом. Развитие гибкости и координации. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
31	Строевые упражнения	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево. ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость. П/игра «Третий лишний»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
32	Строевые упражнения. Развитие гибкости	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. ОРУ на месте с эспандером. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. П/игра «Метла»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
33	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Салки с выручением»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
34	Кувырок вперед	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		гантелями. Упражнение «Ласточка». Техника кувырка вперед. П/игра «Караси и щука»				
35	Кувырок вперед (зачет)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с мячами. Упражнение «Ласточка». Техника кувырка вперед (зачет). П/игра «Караси и щука»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
36	Урок здоровья. Основные приёмы самомассажа	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание. Приёмы самомассажа поглаживание, растирание, разминание	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	Строевые упражнения: «Противоходом», «По диагонали», «Змейкой». ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, накрест, двойные прыжки, пражки через короткую скакалку. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
38	Гимнастические упражнения со скакалкой. Зачет. Техника прыжков через длинную	ОРУ с обручем. СУ. Прыжковая разминка. Ознакомиться с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку. Прыжки на скакалке на время (зачет). Подвижные игры с	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	скакалку	элементами ОРУ и прыжками. П/игра «Гонка мячей».				
39	Урок здоровья. Круговая тренировка	ОРУ в движении и на месте. Круговая тренировка по станциям. Развитие силы и выносливости. Пульсометрия. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
40	Гимнастические упражнения	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. П/игра «День и ночь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
41	Гимнастические упражнения	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. П/игра «День и ночь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
42	Урок здоровья. Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки.	Комплекс ОРУ на осанку. Беседа «Вредные привычки, которые ведут к нарушению осанки» Презентация. П/игра «Третий лишний»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
43	Упражнения в лазанье и перелезании.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		<p>гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други).</p> <p>Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».</p>				
44	Упражнения в лазанье и перелезании.	<p>Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ.</p> <p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други).</p> <p>Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке.</p>	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».				
45	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комплекс упражнений с отягощениями в различных и.п. П/игра «Кочки, снопики, тропинки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
46	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Закрепление строевых упражнений. ОРУ с обручами. Разучивание акробатической комбинации: 3 шага, «Ласточка», кувырок вперед, перекаты вперед, назад, стойка на лопатках, «Мостик», подъем перекатом, прыжок ноги врозь. П/игра «Запрещенное движение»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
47	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация (зачет)	ОРУ в движении, ОРУ с мячами. Акробатическая комбинация – зачет. П/игра «Мяч на полу»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
48	Урок здоровья. Формирование правильной осанки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комплекс упражнений с отягощениями в различных и.п. П/игра «Кочки, снопики, тропинки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
49	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках. Повторение пройденного в 2кл	Инструктаж по ТБ. Средства и правила закаливания. Проверка техники скользящего хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

50	Повороты на лыжах переступанием	Повторение правил и средств закаливания. Повороты переступанием. Проверка техники скользящего хода. Проведение встречной эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
51	Урок здоровья. «Какую функцию выполняют легкие?»	Беседа «Какую функцию выполняют лёгкие?» Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
52	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. Совершенствование техники торможения упором.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
53	Попеременный двухшажный ход (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. Совершенствование техники торможения упором.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
54	Урок здоровья. «Что такое отдых?»	Беседе «Почему организму необходим отдых?». Комплекс упражнений на фитболе. П/игра «Салки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
55	Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
56	Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	(зачет)	(зачет). Спуски и подъёмы. П/игра на внимание				
57	Урок здоровья. Расслабление напряжения отдельных групп мышц в разных и.п.	Комплекс упражнений с отягощением, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П/игра «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
58	Одновременный двухшажный ход. Торможение «Плугом»	Освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Техника торможения «Плугом» Прохождение 1000м.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
59	Одновременный двухшажный ход. Торможение «Плугом» (зачет)	Освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода (зачет). Торможение плугом (зачет). Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
60	Урок здоровья. Закаливание организма	Беседа «Закаливающие процедуры. Правила закаливания». Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Комплекс упражнений различных и.п.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
61	Одновременный одношажный ход	Изучение техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники изученных ходов. П/игра на	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		внимание				
62	Одновременный одношажный ход (зачет)	Изучение техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники изученных ходов. П/игра на внимание	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
63	Урок здоровья. Расслабление и напряжение отдельных групп мышц в разных и.п.	Комплекс упражнений с отягощением, в различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П/игра «Игра с мячом»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
64	Коньковый ход	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км. Коньковый ход. П/игра «Салка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
65	Коньковый ход (зачет)	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км. Коньковый ход. П/игра «Салка»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
66	Урок здоровья. Дыхательная и зрительная гимнастика	Комплекс упражнений в различных и. п. Дыхательная и зрительная гимнастика. П/игра «У медведя во бору»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
67	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроке	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
68	Броски мяча через волейбольную сетку	Комплекс ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		Передача двумя руками сверху на месте. Передача мяча в парах через волейбольную сетку. П/игра «Пионербол»				
69	Урок здоровья. Упражнение для развития гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
70	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	ОРУ с мячом – комплекс. Передача мяча над собой, в парах (передача двумя руками сверху, снизу). П/игра «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
71	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	ОРУ с мячом – комплекс. Передача мяча над собой, в парах (передача двумя руками сверху на результат). П/игра «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
72	Урок здоровья. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках .П/игра «Салки с выручением»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
73	Бросок мяча через сетку	Комплекс ОРУ в движении и на месте. Передача мяча в тройках. (работа в шеренгах с выполнением упражнений). П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	ОРУ в движении. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
75	Урок здоровья. Релаксация	Комплекс упражнений йоги. Приёмы самомассажа. П/игра «Совушка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
76	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	Комплекс упражнения гантелями. Передача мяча в парах через сетку с 3 метровой линии. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
77	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат	Комплекс упражнения гантелями. Передача мяча в парах через сетку с 3 метровой линии. П/игра «Пионербол»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
78	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс упражнений различных и.п. Сочетание различных видов ходьбы. П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
79	Игра в пионербол с элементами волейбола	Комплекс ОРУ с эспандерами. Закрепление техники ловли и передачи мяча (сверху, снизу). Передача мяча в парах через сетку. П/игра «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
80	Игра в пионербол с элементами волейбола	Комплекс ОРУ с эспандерами. Закрепление техники ловли и	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		передачи мяча (сверху, снизу). Передача мяча в парах через сетку. П/игра «Пионербол»				
81	Урок здоровья. Фитбол	Комплекс упражнений с фитболом. Упражнения на релаксацию. П/игра «Кошки – ложись!»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
82	Техника метания мяча на дальность	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля теннисного мяча. Передача теннисного мяча в парах. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
83	Техника метания мяча на дальность на результат	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча на результат. П/игра «Точный расчет»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
84	Урок здоровья. Аэробика	Комплекс ОРУ с мячом. Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
85	Техника броска набивного мяча	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		двумя руками от груди вперед- вверх, двумя руками из-за головы. Зачет. П/игра «Мяч на полу»				
86	Техника броска набивного мяча на результат	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, двумя руками из-за головы. Бросок набивного мяча на результат. П/игра «Мяч на полу»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
87	Урок здоровья. Пульсометрия	ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Понятие «Пульсометрия». Измерение показателей пульса в течение урока. П/игра «Снайперы»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
88	Прыжок в длину с места	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. Прыжок в длину с места. П/игра «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
89	Прыжок в длину с места на результат	Комплекс ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок в длину с места (зачет). П/игра к «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
90	Урок здоровья.	Комплекс упражнений с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	отягощениями. Комплекс упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Пустое место»				/9/3
91	Бег 30м	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Бег 30 м на время. П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
92	Бег 30 м на результат	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Бег 30 м на время (зачет) П/игра: «Вызов номеров»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
93	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс упражнений на резиновых ковриках. Приёмы самомассажа. П/игра «Тише едешь – дальше будешь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег	ОРУ с гантелями. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
95	Прыжок в длину с разбега на результат. Челночный бег (зачет)	ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки, разминка с конусами. Прыжок в длину с разбега	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3

		(зачет), челночный бег (3*10) – зачет. П/игра «Чай-чай, выручай!»				
96	Урок здоровья. Релаксация	Комплекс упражнений йоги. Приёмы самомассажа. П/игра «Совушка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
97	Футбол	Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
98	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
99	Урок здоровья. Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Упражнения в движении. Упражнения на резиновых ковриках .П/игра «Салки с выручением»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
100	Элементы футбола	Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Техника ведения мяча «Змейкой». Игра в футбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
101	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО (зачет)	ОРУ с малыми мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сдача нормативов ГТО. П/игра «Чай-чай, выручай!»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

102	Урок здоровья. Формирование правильной осанки	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102	11	91	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках физической культуры	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. История развития физической культуры в России (презентация).	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
2	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Бег с ускорением. Техника высокого старта. П/игра на внимание «Запрещенное движение». Бег с ускорением с высокого старта до 20м.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
3	Непрерывный бег. Развитие выносливости	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 80м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. П/игра «Салки на марше»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
4	Беговые упражнения. Правила развития	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	голени, выбрасывание прямых ног вперед. Развивать быстроту движения ногами. Бег 30м (зачет). П/игра: Игра «К своим флажкам»				
5	Техника прыжков в длину с места. Тройной прыжок.	ОРУ в движении. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину с места. Техника тройного прыжка. П/игра «Волк во рву»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
6	Прыжки в длину с места на результат. Тройной прыжок на результат.	ОРУ в движении. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину с места на результат. Техника тройного прыжка на результат. П/игра «Волк во рву»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
7	Техника метания малого мяча на дальность.	Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей. Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. П/игра «Охотники и утки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
8	Техника метания малого мяча на дальность на результат.	Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей. Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Бросок теннисного мяча на	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4

		результат. П/игра «Охотники и утки»				
9	Техника эстафетного бега	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (бег – 80м, ходьба – 100 м). Круговая эстафета. П/игра «Невод»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км на результат	ОРУ в движении. Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80 м). ОРУ на месте. Кросс 1000м на результат. П/игра «Наступление»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
11	Техника прыжка в высоту перешагиванием	ОРУ в движении. ОРУ на месте с гантелями. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Прыжок за прыжком»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
12	Техника прыжка в высоту перешагиванием (зачет)	ОРУ в движении. ОРУ на месте с гантелями. Техника прыжка в высоту с прямого разбега (зачет). Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Перестрелка»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
13	Подвижные игры на основе баскетбола. История баскетбола в России	Правила ТБ на уроках подвижных игр. История баскетбола в России (презентация. ОРУ в движении Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/игра «10 передач»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
14	Стойка,	ОРУ в движении с мячом. Стойка	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject

	передвижения, повороты на месте	баскетболиста. Ведение мяча правой/левой рукой. Повороты на месте с мячом. Остановка с мячом по сигналу. П/игра «Мяч на полу»				/9/4
15	Техника ловли и передачи мяча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П/игра «Снайперы»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
16	Техника ловли и передачи мяча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П/игра «Попади в цель»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
17	Техника ловли и передачи мяча на месте (зачет)	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (зачет), ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (зачет). Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П/игра «Снайперы»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
18	Техника ведения мяча на месте	Комплекс ОРУ на месте. Техника ведения мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Техника ведения мяча на месте правой, левой рукой, правой и левой рукой по очереди. Техника остановки с мячом после ведения.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

19	Техника ведения мяча в движении	Комплекс ОРУ в движении. Техника ведения мяча в движении в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с поворотом. Остановка по сигналу, поворот вокруг себя с мячом в руках. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
20	Техника ведения мяча в движении на результат (зачет)	Комплекс ОРУ в движении. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с поворотом. Остановка по сигналу, поворот вокруг себя с мячом в руках (Зачет). П/игра «Перестрелка»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
21	Бросок мяча в цель (щит)	Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м. П/игра №Попади в обруч». П/игра «Мяч в корзину»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
22	Бросок мяча в цель (щит) на результат	Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места на результат; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м. П/игра №Попади в обруч». П/игра «Мяч в корзину»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
23	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Первая помощь при травмах	Т/ б на занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах (презентация). Специальные упражнения на ковриках. П/игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

		«Третий лишний»				
24	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	ОРУ, Строевые упражнения размыкание и смыкание. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. П/игра на внимание.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
25	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	СУ. ОРУ с гимнастическими палками в движении и на месте. Повторение ранее изученных акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», «ласточка»). Составление акробатической комбинации к зачету. п/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
26	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических	СУ. ОРУ с гимнастическими палками в движении и на месте. Повторение ранее изученных акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», «ласточка»). Сдача акробатической комбинации на результат. п/игра «Перестрелка»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	упражнений (зачет)					
27	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	СУ. ОРУ в движении. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку (вперед, назад, на правой/левой ноге, двойные прыжки, прыжки через короткую скакалку). П/игра «Караси и щука»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
28	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку (зачет). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	СУ. ОРУ в движении. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку на результат (вперед, назад, на правой/левой ноге, двойные прыжки, прыжки через короткую скакалку). П/игра «Караси и щука»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
29	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами	СУ. ОРУ с гантелями. Упражнения ритмической гимнастики. Изучение танца «Летка-енка». Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
30	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с	СУ. ОРУ с эспандерами. Упражнения ритмической гимнастики. Изучение танца «Летка-енка». Повторение базовых шагов	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	предметами	аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»				
31	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами	СУ. ОРУ с фитболами. Упражнения ритмической гимнастики. Закрепление танца «Летка-енка». Повторение базовых шагов аэробики («Марш», «Step-touch», «Double Step-touch», «V-step»), разучивание шагов («Cross», «Grape-wine», «Mambo»). П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
32	Опорный прыжок	СУ. ОРУ в движении. Техника выполнения опорного прыжка. П/игра «Минутка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
33	Формирование правильной осанки	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения у стенки. Упражнения на резиновых ковриках. П/игра «Мяч на полу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
34	Техника лазания по канату	СУ. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость. Изучение техники лазанья по канату в три приема. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
35	Техника лазания по канату	СУ. ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость. Изучение техники лазанья по канату в три приема. П/игра «Перестрелка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

36	Техника лазания по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО (зачет)	СУ. ОРУ с эспандерами. Упражнения на гибкость. Сдача техники лазанья по канату в три приема на оценку. П/игра «Перестрелка»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
37	Лыжная подготовка. Правила закаливания. Правила техники безопасности на уроках.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила и средства закаливания. Произвольное передвижение на лыжах. Игры на развитие равновесия, чувства снега и лыж.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	Повторить сведения о закаливании и правила т.б. Повторить технику торможения плугом. Развитие выносливости дистанция 600м. Техника спуска с пологого склона в низкой стойке. П/игра на внимание	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке (зачет)	Повторить технику торможения плугом. Развитие выносливости дистанция 600м. Техника спуска с пологого склона в низкой стойке на результат. П/игра на внимание	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
40	Передвижения на лыжах по учебной дистанции	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повороты на лыжах прыжком. Развитие выносливости дистанция 700м. П/игра «Салки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

41	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий	Развитие выносливости дистанция 1 км. П/игра «С горки на горку». Эстафеты на лыжах, техника передачи эстафетной палочки на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
42	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание бесшажного хода, изучение техники обгона на лыжне.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
43	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом (зачет)	Повторение ранее изученных лыжных ходов, передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом на оценку. Закрепление техники обгона на лыжне.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
44	Торможение упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	Торможение «упором». Изучение техники подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. П/игра «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
45	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой» зачет; прохождение дистанции 3 км.	Торможение «упором». Изучение техники подъема «ёлочкой» на оценку. Прохождение дистанции до 3 км. П/игра «Белые медведи»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
46	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом	Лыжные ходы, одновременный двухшажный ход на лыжах, обгон на лыжне. П/игра на внимание	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
47	Передвижение на	Лыжные ходы, одновременный	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	лыжах одновременно двухшажным ходом	двухшажный ход на лыжах, обгон на лыжне. П/игра на внимание				/9/4
48	Одновременный одношажный ход	Прохождение дистанции до 2км, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
49	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Комплекс ОРУ на месте. СУ. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). П/игра «Брось – поймай»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
50	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения	Разминка на месте и в движении, разминка с мячами. Стойка и перемещения. Правила игры «Пионербол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
51	Передача мяча сверху двумя руками	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
52	Передача мяча сверху двумя руками (зачет)	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку на оценку (передача двумя руками сверху, снизу),	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

		передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»				
53	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	Разминка на месте и в движении. Упражнения в парах с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Подвижная игра «Пионербол».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
54	Игровая деятельность в приёме и передаче мяча двумя руками снизу в волейболе	ОРУ в движении в парах. ОРУ на месте в парах. Разминка на месте и в движении. Упражнения в парах с волейбольными мячами через сетку. Техника нижней передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
55	Игровая деятельность в приёме и передаче мяча двумя руками снизу в волейболе	ОРУ в движении в парах. ОРУ на месте в парах. Разминка на месте и в движении. Упражнения в парах с волейбольными мячами через сетку. Техника нижней передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
56	Правила игры и игровая деятельность по правилам с	Комплекс ОРУ с гантелями. Повторение правил игры «Пионербол». Броски мяча в парах	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	через сетку. П/игра «Пионербол»				
57	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча (зачет).	Комплекс ОРУ с гантелями. Повторение правил игры «Пионербол». Броски мяча в парах через сетку. П/игра «Пионербол»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
58	Прыжок в высоту с разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, изучение техники прыжка в высоту с прямого разбега. П/игра «Вышибалы с кеглями»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
59	Прыжок в высоту с разбега на результат	Комплекс ОРУ с эспандерами. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. П/игра «Вышибалы с кеглями»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
60	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения	ОРУ в движении. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 60 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

61	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения). Бег 60 м на результат	ОРУ в движении. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 60 м (2 подхода). Бег 60 м на результат. П/игра: «Вызов номеров»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
62	Прыжок в длину с места; тройной прыжок	Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. ОРУ на месте. Техника прыжка в длину с места. П/игра «Брендбол»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
63	Прыжок в длину с места; тройной прыжок на результат	Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. ОРУ на месте. Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Брендбол»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
64	Эстафетный бег	Разминка на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
65	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	Разминка в движении. ОРУ с мячами в парах. Ведение мяча по кругу. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу с разбега. П/игра «За мячом противника»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

66	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	Разминка в движении. ОРУ с мячами в парах. Ведение мяча по кругу. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема. Двухсторонняя игра в футбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
67	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	Разминка в движении. ОРУ с мячами в парах. Ведение мяча по кругу. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. Двухсторонняя игра в футбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
68	Самостоятельная физическая подготовка	Комплекс ОРУ на резиновых ковриках. Самостоятельная физическая подготовка. Составление комплекса утренней зарядки. П/игра «Бадминтон»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	8.5	59.5	

Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 1 классов

Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м, сек	8.6	8.8	9.0	9.0	9.2	9.4
Бег 30 м, секунд	6.4	7.0	7.4	6.8	7.4	7.8
Бег 1000 м, мин	5.20	5.30	5.40	6.00	6.10	6.20
Бег 60 м, секунд	11.2	11.8	12.4	11.4	12.0	12.8
Прыжки в длину с места	1.40	1.15	1.05	1.30	1.05	1.00
Прыжки на скакалки 1 мин	40	30	15	50	30	20
Подтягивание на высокой перекладине/ на низкой перекладине	2	3	4	3	7	9
Сгибание и разгибание рук в упоре	13	8	5	8	5	3
Наклоны вперед из положения сидя	4	2	0	6	3	0
Метание мяча 150 гр.	15	13	10	10	9	8

Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 2 классов

Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10м, сек	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	9.2
Бег 30 м, секунд	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
Бег 1000 м, мин	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.10
Бег 60 м, секунд	11.0	11.6	12.2	11.2	11.8	12.6
Прыжки в длину с места	145	130	110	135	110	105
Подтягивание на высокой перекладине/ на низкой перекладине	4	2	1	9	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре	15	13	10	9	7	5
Прыжки на скакалки 1 мин	70	60	50	80	70	60
Наклоны вперед из положения сидя	6	4	2	8	6	4
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	14	12	10	13	11	9
Метание мяча 150 гр.	20	15	12	13	12	10

Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 3 классов

Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10м, сек	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
Бег 30 м, секунд	5.6	5.9	6.6	5.7	6.0	7.1
Бег 1000 м, мин	5.0	5.10	5.20	5.40	5.50	6.00
Бег 60 м, секунд	10.8	11.4	12.0	11.0	11.6	12.4
Прыжки в длину с места	150	140	115	145	120	110
Подтягивание на высокой перекладине/ на низкой перекладине	4	3	1	18	15	10
Прыжки на скакалки 1 мин	80	70	60	90	80	70
Наклоны вперед из положения сидя	7	5	3	9	7	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	16	14	12	15	13	11
Метание мяча 150 гр.	25	20	15	15	13	11

Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 4 классах

Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10м, сек	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
Бег 30 м, секунд	5.5	5.7	6.4	5.6	5.8	6.5
Бег 1000 м, мин	4.50	5.00	5.100	5.40	5.50	6.00
Бег 60 м, секунд	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	11.8
Прыжки в длину с места	160	150	125	150	130	150
Подтягивание на высокой перекладине/ на низкой перекладине	6	4	2	18	15	8
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	17	15	11	9	7
Прыжки на скакалки 1 мин	85	75	65	90	85	75
Наклоны вперед из положения сидя	9	7	5	11	9	7
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	16	14	12	15	13	11
Метание мяча 150 гр.	27	22	18	17	15	12

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

В.И. Лях учебник «Физическая культура» 1-4 кл. М.: «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях методические рекомендации «Физическая культура» 1-4 кл. М.:

«Просвещение», 2014 год

В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 2019 год

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУИТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мячи набивные (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Фитболы

Эспандеры

Массажные резиновые коврики

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные
навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола/мини-футбола