

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

МБОУ «Троицкая СОШ»

Протокол № 1 от 27.08.2024

Председатель

М.В.Димитраш

УТВЕРЖДЕН

Приказом №255 от 27.08.2024г.

Директор

МБОУ «Троицкая СОШ»

М.В.Димитраш

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура »

для обучающихся 1-4 классов

Выписка из основной образовательной программы
начального общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена при помощи конструктора рабочих программ (edsoo.ru) и в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Троицкая СОШ».

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе –68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе –68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	28			https://resh.edu.ru/subject/9/

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Основы навыков плавания	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельн ые занятия обще развивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельн ые развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Игры и игровые	6			https://resh.edu.ru/subject/

	задания				9/
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Спортивные упражнения	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Туристические физические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Игры и игровые задания	4			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых	2			https://resh.edu.ru/subject/9/

	заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательно й деятельности, контрольно- тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (99ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата факти чески	Тема урока	ЭОР (ЦОР)	Примечание
1			Что такое физическая культура	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2			Современные физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3			Режим дня и правила его составления и соблюдения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4			Личная гигиена и гигиенические процедуры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5			Осанка человека. Упражнения для осанки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6			Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7			Правила поведения на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8			Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9			Исходные положения в физических упражнениях	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10			Учимся гимнастическим упражнениям	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11			Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12			Акробатические упражнения, основные техники	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13			Акробатические упражнения, основные техники	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14			Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/9/	

15			Способы построения и повороты стоя на месте	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16			Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17			Гимнастические упражнения с мячом	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18			Гимнастические упражнения со скакалкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19			Гимнастические упражнения в прыжках	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20			Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21			Подъем ног из положения лежа на животе	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22			Сгибание рук в положении упор лежа	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23			Разучивание прыжков в группировке	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24			Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25			Строевые упражнения с лыжами в руках	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26			Строевые упражнения с лыжами в руках	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27			Упражнения в передвижении на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28			Упражнения в передвижении на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31			Техника ступающего шага во время передвижения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32			Техника ступающего шага во	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			время передвижения	ect/9/	
33			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35			Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36			Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37			Чем отличается ходьба от бега	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40			Упражнения в передвижении с изменением скорости	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41			Упражнения в передвижении с изменением скорости	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46			Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47			Правила выполнения прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/9/	

48			Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49			Приземление после прыгивания с горки матов	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50			Обучение прыжку в длину с места в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51			Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52			Разучивание фазы приземления из прыжка	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53			Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54			Разучивание выполнения прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55			Считалки для подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
56			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
58			Обучение способам организации игровых площадок	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59			Обучение способам организации игровых площадок	https://resh.edu.ru/subject/9/	
60			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
61			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
62			Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
63			Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
64			Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
65			Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	https://resh.edu.ru/subject/9/	

				ect/9/	
66			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
67			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
68			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
69			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
70			Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
71			Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
72			Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
73			Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	https://resh.edu.ru/subject/9/	
74			ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	https://www.gto.ru/	
75			Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	https://www.gto.ru/	
76			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
77			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
78			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
79			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	

80			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
81			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
82			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
83			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
84			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
85			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
86			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
87			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
88			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
89			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
90			Освоение правил и техники	https://www.gto.ru/	

			выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
91			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
92			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
93			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
94			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
95			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
96			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
97			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	https://www.gto.ru/	
98			Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	https://www.gto.ru/	
99			Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	https://www.gto.ru/	

			1-2 ступени ГТО		
			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

Календарно- тематическое планирование 2 КЛАСС (102ч)

№ п/ п	Дата по план у	Дата факти ческа я	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечани е
1			История подвижных игр и соревнований у древних народов	https://resh.edu.ru/subject/12/	
2			Зарождение Олимпийских игр	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
3			Современные Олимпийские игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	
4			Физическое развитие	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
5			Физические качества	https://resh.edu.ru/subject/12/	
6			Сила как физическое качество	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
7			Быстрота как физическое качество	https://resh.edu.ru/subject/12/	
8			Выносливость как физическое качество	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
9			Гибкость как физическое качество	https://resh.edu.ru/subject/12/	
10			Развитие координации движений	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
11			Развитие координации движений	https://resh.edu.ru/subject/12/	
12			Дневник наблюдений по физической культуре	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
13			Закаливание	https://resh.edu.ru/subject/12/	

			организма	/	
14			Утренняя зарядка	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
15			Составление комплекса утренней зарядки	https://resh.edu.ru/subject/12/	
16			Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
17			Строевые упражнения и команды	https://resh.edu.ru/subject/12/	
18			Строевые упражнения и команды	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
19			Прыжковые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/12/	
20			Прыжковые упражнения	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
21			Гимнастическая разминка	https://resh.edu.ru/subject/12/	
22			Ходьба на гимнастической скамейке	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
23			Ходьба на гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/subject/12/	
24			Упражнения с гимнастической скакалкой	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
25			Упражнения с гимнастической скакалкой	https://resh.edu.ru/subject/12/	
26			Упражнения с гимнастическим мячом	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
27			Упражнения с гимнастическим мячом	https://resh.edu.ru/subject/12/	
28			Танцевальные гимнастические движения	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	

29			Танцевальные гимнастические движения	https://resh.edu.ru/subject/12/	
30			Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
31			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/12/	
32			Спуск с горы в основной стойке	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
33			Спуск с горы в основной стойке	https://resh.edu.ru/subject/12/	
34			Подъем лесенкой	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
35			Подъем лесенкой	https://resh.edu.ru/subject/12/	
36			Спуски и подъёмы на лыжах	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
37			Спуски и подъёмы на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/12/	
38			Торможение лыжными палками	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
39			Торможение лыжными палками	https://resh.edu.ru/subject/12/	
40			Торможение падением на бок	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
41			Торможение падением на бок	https://resh.edu.ru/subject/12/	
42			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
43			Броски мяча в неподвижную мишень	https://resh.edu.ru/subject/12/	
44			Броски мяча в неподвижную мишень	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
45			Сложно координированны	https://resh.edu.ru/subject/12/	

			е прыжковые упражнения		
46			Сложно координированные прыжковые упражнения	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
47			Прыжок в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/12/	
48			Прыжок в высоту с прямого разбега	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
49			Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/subject/12/	
50			Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
51			Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	https://resh.edu.ru/subject/12/	
52			Бег с поворотами и изменением направлений	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
53			Бег с поворотами и изменением направлений	https://resh.edu.ru/subject/12/	
54			Сложно координированные беговые упражнения	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
55			Сложно координированные беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/12/	

56			Подвижные игры с приемами спортивных игр	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
57			Игры с приемами баскетбола	https://resh.edu.ru/subject/12/	
58			Игры с приемами баскетбола	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
59			Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	https://resh.edu.ru/subject/12/	
60			Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
61			Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	https://resh.edu.ru/subject/12/	
62			Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
63			Прием «волна» в баскетболе	https://resh.edu.ru/subject/12/	
64			Прием «волна» в баскетболе	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
65			Игры с приемами футбола: метко в цель	https://resh.edu.ru/subject/12/	
66			Игры с приемами футбола: метко в цель	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
67			Гонка мячей и слалом с мячом	https://resh.edu.ru/subject/12/	
68			Гонка мячей и слалом с мячом	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
69			Футбольный бильярд	https://resh.edu.ru/subject/12/	
70			Футбольный бильярд	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
71			Бросок ногой	https://resh.edu.ru/subject/12/	
72			Бросок ногой	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
73			Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	

			на развитие равновесия	/	
74			Подвижные игры на развитие равновесия	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
75			Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	https://resh.edu.ru/subject/12/	
76			Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
77			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
78			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
79			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
80			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	https://resh.edu.ru/subject/12/	

81			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
82			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	
83			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
84			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
85			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	

			упоре лежа на полу. Эстафеты		
86			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
87			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
88			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
89			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	

90			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
91			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
92			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
93			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	
94			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	

			положения лежа на спине. Подвижные игры		
95			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	
96			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
97			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/12/	
98			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	
99			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/12/	
100			Освоение правил и техники выполнения	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	

			норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		
101			«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	https://resh.edu.ru/subject/12/	
102			«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	https://m.edsoo.ru/7f4110fe	

Календарно-тематическое планирование 3 КЛАСС (68ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата фактически	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы ЭОР(ЦОР)	Примечание
1			Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2			Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3			Подводящие упражнения и их назначение	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4			Правила дыхания в воде при плавании	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5			Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6			Виды спортивных стилей плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7			Техника спортивных стилей плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8			Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9			Техника выполнения танцевальных движений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10			Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11			Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12			Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	

13			Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14			Строевые команды: построения, перестроения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15			Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16			Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17			Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19			Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20			Техника выполнения акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21			Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника		
24			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28			Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29			Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки,	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей		
31			Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32			Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33			Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34			Игровые задания на выполнение физических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35			Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36			Акробатические упражнения для перемещений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37			Игры с выталкиванием	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38			Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39			Игры в перетягивания соперника в свою сторону	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40			Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41			Игры на устойчивость	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42			Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43			Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	https://resh.edu.ru/subject/9/	

44			Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45			Техника выполнения прыжков через скакалку	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46			Обще развивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47			Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48			Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49			Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50			Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51			Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52			Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53			Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54			Проектная деятельность по подготовке личного выступления	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55			Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/	

56			Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57			Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
58			Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59			Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
60			Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	https://resh.edu.ru/subject/9/	
61			Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	https://resh.edu.ru/subject/9/	
62			Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	https://resh.edu.ru/subject/9/	
63			Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
64			Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	https://resh.edu.ru/subject/9/	
65			Контрольно-тестовые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
66			Демонстрация группового показательного выступления	https://resh.edu.ru/subject/9/	
67			Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	https://www.gto.ru/	

68			Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	https://resh.edu.ru/subject/9/	
			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

Календарно-тематическое планирование 4 КЛАСС (68ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата факти чески	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примеча ние
1			Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2			Туристическая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3			Строевые команды. Строевые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4			Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5			Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6			Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7			Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8			Способы демонстрация полученных навыков и умений	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			выполнения физических упражнений	ct/9/	
9			Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10			Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11			Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12			Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13			Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14			Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15			Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16			Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17			Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18			Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			рук	ct/9/	
19			Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20			Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21			Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22			Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23			Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24			Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25			Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений		
26			Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27			Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28			Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29			Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30			Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31			Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32			Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам		
33			Техника выполнения комплексов перемещений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34			Организация проведения спортивных ролевых игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35			Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36			Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37			Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38			Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39			Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40			Виды стилей плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41			Техника удержания на воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42			Техника дыхания при плавании	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43			Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44			Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45			Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	https://resh.edu.ru/subject/9/	

46			Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47			Техника выполнения погружения в воду с головой	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48			Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49			Техника выполнения всплывания и лежания на воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50			Техника выполнения выдохов в воду	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51			Техника выполнения скольжения в воде	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52			Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53			Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54			Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55			Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
56			Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57			Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	https://resh.edu.ru/subject/9/	
58			Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59			Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических	https://resh.edu.ru/subject/9/	

			упражнений		
60			Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	https://resh.edu.ru/subject/9/	
61			Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	https://resh.edu.ru/subject/9/	
62			Сдача нормативов ГТО II ступени	https://www.gto.ru/	
63			Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	https://resh.edu.ru/subject/9/	
64			Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	https://resh.edu.ru/subject/9/	
65			Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	https://resh.edu.ru/subject/9/	
66			Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	https://resh.edu.ru/subject/9/	
67			Подготовка к демонстрации показательного выступления	https://resh.edu.ru/subject/9/	
68			Показательное выступление	https://resh.edu.ru/subject/9/	