

СОГЛАСОВАНО:
заседание МО
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

РАССМОТРЕНО:
заседание НМС
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Гимназия №1»
_____/Р.И. Шишкина/
Приказ № 107/4 от 31.08.2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
начальное общее образование**

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся,

физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способ 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, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 часов: 1 класс — 66 часов (2 часа в неделю); 2 класс — 68 часов (2 часа в неделю); 3 класс — 68 часов (2 часа в неделю); 4 класс — 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена с опорой на целевые приоритеты воспитания, с учетом функциональной грамотности, а также с учетом методических рекомендаций по изучению государственной символики. В тематическом планировании предусмотрены часы на профориентацию и организацию проектной деятельности обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

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

и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье 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 всплывание; 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности.

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:
 - объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
 - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок. По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:
- познавательные УУД:
 - понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
 - объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
 - понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
 - обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры занятия по предупреждению нарушения осанки;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- коммуникативные УУД:
 - организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
 - контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
 - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение. По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:
- познавательные УУД:
 - сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
 - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
 - объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:
 - взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
 - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; 6 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;
- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей

- образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый	https://resh.edu.ru/	

			образ жизни».		
2	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Знать чем отличается ходьба от бега.	https://resh.edu.ru/	
3	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Выполнять упражнения в передвижении с различной скоростью.	https://resh.edu.ru/	
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Учится равномерному бегу в колонне	https://resh.edu.ru/	
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Учится равномерному бегу в колонне с разной скоростью	https://resh.edu.ru/	
6	Правила выполнения прыжка в длину с места. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.	https://resh.edu.ru/	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры	1	Понимать и формулировать задачи «ГТО».	https://resh.edu.ru/	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения норматива комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения норматива комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения норматива комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	
11	Считалки для подвижных игр. Развитие выносливости.	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.	https://resh.edu.ru/	
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок	https://resh.edu.ru/	

13	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры.	1	Обучаться самостоятельной организации и проведению подвижных игр	https://resh.edu.ru/	
14	Обучение способам организации игровых площадок. Развитие скорости.	1	Обучаться самостоятельной организации и проведению подвижных игр	https://resh.edu.ru/	
15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Знать правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/	
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Знать правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/	
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Современные физические упражнения	1	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	https://resh.edu.ru/	
18	Исходные положения в физических упражнениях. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой . Уметь составлять распорядок дня.	https://resh.edu.ru/	
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Обучаться стилизованным способам передвижения	https://resh.edu.ru/	
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».	https://resh.edu.ru/	
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Знать строевые команды и определения при организации строя	https://resh.edu.ru/	
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Выполнять строевые приемы на месте	https://resh.edu.ru/	
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).	https://resh.edu.ru/	
24	Гимнастические упражнения с мячом. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на	https://resh.edu.ru/	

			полу)		
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).	https://resh.edu.ru/	
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	Разучивать правильность подъема туловища лежа на спине	https://resh.edu.ru/	
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Выполнять правильно сгибание рук в положении упор лежа	https://resh.edu.ru/	
28	Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание прыжков в группировке	1	Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)	https://resh.edu.ru/	
29	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Разучивают наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	https://resh.edu.ru/	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	https://resh.edu.ru/	
32	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Знать правила ТБ на уроках	https://resh.edu.ru/	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1	Разучивать бросок набивного мяча	https://resh.edu.ru/	

	набивного мяча. Подвижные игры				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Осваивать технику броска набивного мяча.	https://resh.edu.ru/	
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Разучить правила игры	https://resh.edu.ru/	
41	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Ознакомится с историей ГТО. Знакомство со спортивными нормативами	https://resh.edu.ru/	
42	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	https://resh.edu.ru/	
43	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.	https://resh.edu.ru/	
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru/	
45	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	https://resh.edu.ru/	

46	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции	https://resh.edu.ru/	
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	https://resh.edu.ru/	
48	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Разучивают технику передвижения скользящим шагом	https://resh.edu.ru/	
49	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом	https://resh.edu.ru/	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Осваивать технику передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru/	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры	1	Осваивать технику челночного бега	https://resh.edu.ru/	
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Осваивать технику равномерного бега	https://resh.edu.ru/	
53	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Осваивать технику одновременного отталкивания двумя ногами	https://resh.edu.ru/	
54	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/	
56	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/	
57	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Разучить фазу приземления из прыжка	https://resh.edu.ru/	
58	Разучивание фазы разбега и отталкивания в	1	Разучить фазу разбега и отталкивания в прыжке	https://resh.edu.ru/	

	прыжке			du.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Осваивать правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	https://resh.edu.ru/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Разучить правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	https://resh.edu.ru/	
62	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Знать комплексы утренней зарядки	https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Осваивать правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	https://resh.edu.ru/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Тест ГТО 1-2 ступени	https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru/	
2	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Выполнять сложно координированные прыжковые упражнения	https://resh.edu.ru/	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Осваивать технику прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1	Осваивать правила и технику выполнения челночного бега 3x10м.	https://resh.edu.ru/	
5	Броски мяча в неподвижную мишень. Физическое развитие	1	Осваивать технику метания мяча в цель	https://resh.edu.ru/	
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Зарождение Олимпийских игр	1	Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.	https://resh.edu.ru/	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения метания мяча в цель	https://resh.edu.ru/	
8	Прыжок в высоту с прямого разбега. Быстрота как физическое качество	1	Осваивать правила и технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/	
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Осваивать технику выполнения смешанных передвижений	https://resh.edu.ru/	
11	Подвижные игры с приемами спортивных	1	Составлять правила новых игр и эстафет	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	игр				
12	Игры с приемами баскетбола	1	Знакомиться с играми с приемами баскетбола	https://resh.edu.ru/	
13	Игры с приемами баскетбола	1	Выполнять игры с приемами баскетбола	https://resh.edu.ru/	
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Выполнять приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	https://resh.edu.ru/	
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Выполнять приемы баскетбола	https://resh.edu.ru/	
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Выполнять приемы баскетбола	https://resh.edu.ru/	
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики	https://resh.edu.ru/	
18	Строевые упражнения и команды. Гибкость как физическое качество	1	Выучить строевые упражнения и команды	https://resh.edu.ru/	
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Выполнять бег с поворотами	https://resh.edu.ru/	
20	Бег с поворотами и изменением направлений. Прыжковые упражнения	1	Выполнять бег с поворотами. Уметь выполнять прыжковые упражнения	https://resh.edu.ru/	
21	Гимнастическая разминка. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»)	https://resh.edu.ru/	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Овладевать техникой выполнения упражнений на равновесие	https://resh.edu.ru/	
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Осваивать технику выполнения сложно координированных передвижений ходьбы по	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			гимнастической скамейке		
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Закреплять технику ходьбы на гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Закреплять упражнения с гимнастической скакалкой	https://resh.edu.ru/	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Уметь бросать мяч в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	https://resh.edu.ru/	
27	Танцевальные гимнастические движения	1	Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх 1.2 Основы навыков плавания 4 Плавание. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания Знать и объяснять правила поведения в бассейне.	https://resh.edu.ru/	
28	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	1	Освоить правила и технику выполнения контрольных упражнений. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	https://resh.edu.ru/	
29	Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполнять сложно координированные беговые упражнения	https://resh.edu.ru/	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	Освоить правила и технику выполнения контрольных упражнений Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	Эстафеты				
31	Сложно координированные беговые упражнения. Сила как физическое качество	1	Осваивать сложно координированные беговые упражнения	https://resh.edu.ru/	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения контрольных упражнений Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	https://resh.edu.ru/	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине.	https://resh.edu.ru/	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	https://resh.edu.ru/	
35	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Знать подвижные игры на развитие равновесия	https://resh.edu.ru/	
36	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Знать слалом с мячом	https://resh.edu.ru/	
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Знать игры с приемами футбола: метко в цель	https://resh.edu.ru/	
38	Футбольный бильярд	1	Освоить футбольный бильярд	https://resh.edu.ru/	
39	Бросок ногой	1	Освоить бросок ногой	https://resh.edu.ru/	
40	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Знать подвижные игры на развитие равновесия	https://resh.edu.ru/	
41	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Знать правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/	
42	Передвижение на лыжах двухшажным	1	Осваивать передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	попеременным ходом		двухшажным попеременным ходом		
43	Спуск с горы в основной стойке	1	Осваивать спуск с горы в основной стойке	https://resh.edu.ru/	
44	Подъем лесенкой	1	Осваивать подъем лесенкой	https://resh.edu.ru/	
45	Подъем лесенкой	1	Осваивать подъем лесенкой	https://resh.edu.ru/	
46	Спуски и подъемы на лыжах	1	Осваивать спуски и подъемы на лыжах	https://resh.edu.ru/	
47	Спуски и подъемы на лыжах	1	Осваивать спуски и подъемы на лыжах	https://resh.edu.ru/	
48	Торможение лыжными палками	1	Осваивать торможение лыжными палками	https://resh.edu.ru/	
49	Торможение падением на боку	1	Осваивать торможение падением на боку	https://resh.edu.ru/	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Тест бег на лыжах 1 км	https://resh.edu.ru/	
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Знать правила техники безопасности на уроках	https://resh.edu.ru/	
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	Знать правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	https://resh.edu.ru/	
53	Выносливость как физическое качество	1	Развивать выносливость	https://resh.edu.ru/	
54	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Вести дневник наблюдений по физической культуре	https://resh.edu.ru/	
55	Утренняя зарядка	1	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки	https://resh.edu.ru/	
56	Составление комплекса утренней зарядки	1	Уметь составление комплекса утренней зарядки	https://resh.edu.ru/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
58	Развитие координации движений	1	Развивать координации движений	https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения Челночного бега 3х10м.	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения бега на30м.	https://resh.edu.ru/	
61	Закаливание организма	1	Закаливать организм	https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения бега на30м.	https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	https://resh.edu.ru/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Тест. Сдача норм ГТО 2 ступени.	https://resh.edu.ru/	
68	Зачёт. Учёт индивидуальных достижений	1	Зачет	https://resh.edu.ru/	Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Физическая культура у древних народов. Челночный бег	1	Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			систем физического воспитания		
2	История появления современного спорта. Броски набивного мяча	1	Знать историю появления современного спорта	https://resh.edu.ru/	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м.	https://resh.edu.ru/	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения эстафет.	https://resh.edu.ru/	
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Уметь выполнять бег с ускорением	https://resh.edu.ru/	
6	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.	https://resh.edu.ru/	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения метания мяча	https://resh.edu.ru/	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места.	https://resh.edu.ru/	
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Уметь выполнять беговые упражнения	https://resh.edu.ru/	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Развивать выносливость	https://resh.edu.ru/	
11	Подвижные игры с элементами	1	Знать подвижные игры	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	спортивных игр: парашютисты, стрелки				
12	Спортивная игра баскетбол	1	Знать правила игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/	
13	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Спортивная игра баскетбол	1	Осваивать правила измерения пульса	https://resh.edu.ru/	
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Владеть техникой ведения мяча, ловли и передач	https://resh.edu.ru/	
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Владеть техникой ведения мяча, ловли и передач	https://resh.edu.ru/	
16	Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Знать правила подвижных игр с приемами баскетбола	https://resh.edu.ru/	
17	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Уметь объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования	https://resh.edu.ru/	
18	Строевые команды и упражнения.	1	Знать строевые команды и упражнения	https://resh.edu.ru/	
19	Строевые команды и упражнения.	1	Выполнять строевые команды и упражнения	https://resh.edu.ru/	
20	Лазанье по канату	1	Осваивать технику лазанья по канату	https://resh.edu.ru/	
21	Лазанье по канату	1	Владеть техникой лазанья по канату	https://resh.edu.ru/	
22	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Осваивать технику передвижения по гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Осваивать технику передвижения по гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/	
24	Прыжки через скакалку	1	Уметь прыгать на скакалке	https://resh.edu.ru/	
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Осваивать танцевальные упражнения из	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	Танцевальные упражнения из танца галоп		танца галоп		
26	Передвижения по гимнастической стенке. Танцевальные упражнения из танца полька	1	Осваивать танцевальные упражнения из танца полька	https://resh.edu.ru/	
27	Ритмическая гимнастика	1	Осваивать комплексы упражнений по ритмической гимнастике	https://resh.edu.ru/	
28	Ритмическая гимнастика	1	Осваивать комплексы упражнений по ритмической гимнастике	https://resh.edu.ru/	
29	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Учится составлять график занятий по развитию физических качеств	https://resh.edu.ru/	
30	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	1	Осваивать технику выполнения подтягиваний и сгибания рук в упоре (мальчики)	https://resh.edu.ru/	
31	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	1	Осваивать технику выполнения подтягиваний и сгибания рук в упоре (мальчики)	https://resh.edu.ru/	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Осваивать технику выполнения подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине (90см)	https://resh.edu.ru/	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	Осваивать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	скамье. Подвижные игры				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/	
35	Спортивная игра волейбол	1	Учить правила игры в волейбол	https://resh.edu.ru/	
36	Спортивная игра волейбол	1	Учить правила игры в волейбол	https://resh.edu.ru/	
37	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	https://resh.edu.ru/	
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Осваивать технику выполнения прямой нижней подачи, приема и передачи мяча	https://resh.edu.ru/	
39	Спортивная игра футбол	1	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по футболу	https://resh.edu.ru/	
40	Подвижные игры с приемами футбола	1	Освоить подвижные игры с приемами футбола	https://resh.edu.ru/	
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/	
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/	
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания на месте	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
44	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания в движении	https://resh.edu.ru/	
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания в движении	https://resh.edu.ru/	
46	Повороты на лыжах способом переступания	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания	https://resh.edu.ru/	
47	Повороты на лыжах способом переступания	1	Осваивать повороты на лыжах способом переступания	https://resh.edu.ru/	
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Осваивать торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	https://resh.edu.ru/	
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Осваивать скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	https://resh.edu.ru/	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Зачет. Бег на лыжах 1 км.	https://resh.edu.ru/	
51	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Знать правила ТБ на уроках	https://resh.edu.ru/	
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Знать правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	https://resh.edu.ru/	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине	https://resh.edu.ru/	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	Осваивать технику выполнения поднимание туловища из положения	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		лежа на спине		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения плавания.	https://resh.edu.ru/	
57	Закаливание организма под душем	1	Закаливать организм под душем	https://resh.edu.ru/	
58	Прыжок в длину с разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/	
59	Прыжок в длину с разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/	
60	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Уметь ускоряться на дистанции	https://resh.edu.ru/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Осваивать технику выполнения бега на 30м.	https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Осваивать технику выполнения бега на 30м.	https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Осваивать технику выполнения метания теннисного мяча	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения	1	Осваивать технику выполнения метания	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		теннисного мяча		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Осваивать правила техники выполнения в беге на 1000м.	https://resh.edu.ru/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Освоение техники и тактики в беге на 2 км.	https://resh.edu.ru/	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Сдача норм ГТО 2-3 ступени	https://resh.edu.ru/	
68	Зачёт. Учёт индивидуальных достижений	1	Зачет	https://resh.edu.ru/	Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Знать правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	https://resh.edu.ru/	
2	Из истории развития физической культуры в России	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма.	https://resh.edu.ru/	
3	Беговые упражнения	1	Осваивать беговые упражнения	https://resh.edu.ru/	
4	Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения	1	Осваивать самостоятельно занятия по физической подготовке	https://resh.edu.ru/	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	https://resh.edu.ru/	
6	Из истории развития национальных видов спорта	1	Знать историю развития национальных видов спорта	https://resh.edu.ru/	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3х10м.	https://resh.edu.ru/	
8	Метание малого мяча на дальность	1	Осваивать технику метания	https://resh.edu.ru/	
9	Метание малого мяча на дальность. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	Осваивать технику метаний, знать правила предупреждения травм на уроках	https://resh.edu.ru/	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Осваивать правила и технику выполнения в беге на 1000м.	https://resh.edu.ru/	
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Знать ТБ при занятиях подвижными играми	https://resh.edu.ru/	
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное	1	Разучить игру «Запрещенное движение»	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	движение»				
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Разучить игру «Подвижная цель»	https://resh.edu.ru/	
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Разучить игру «Эстафета с ведением футбольного мяча»	https://resh.edu.ru/	
15	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Разучить игру «Паровая машина»	https://resh.edu.ru/	
16	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Разучить игру «Гонка лодок»	https://resh.edu.ru/	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	Знать правила ТБ при занятиях гимнастикой осваивать акробатическую комбинацию	https://resh.edu.ru/	
18	Акробатическая комбинация. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Осваивать акробатическую комбинацию. Уметь оказывать первую помощь на занятиях	https://resh.edu.ru/	
19	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Осваивать подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	https://resh.edu.ru/	
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Осваивать опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/	
21	Обучение опорному прыжку	1	Осваивать технику опорного прыжка	https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Осваивать упражнения на гимнастической перекладине	https://resh.edu.ru/	
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Осваивать упражнения на гимнастической перекладине	https://resh.edu.ru/	
24	Висы и упоры на низкой гимнастической	1	Осваивать висы и упоры на низкой	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	перекладине		гимнастической перекладине		
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Осваивать танцевальные упражнения «Летка-енка»	https://resh.edu.ru/	
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Осваивать танцевальные упражнения «Летка-енка»	https://resh.edu.ru/	
27	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	1	Осваивать правила и технику выполнения подтягиваний из виса и отжиманий в упоре лежа	https://resh.edu.ru/	
28	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	1	Осваивать правила и технику выполнения подтягиваний из виса и отжиманий в упоре лежа	https://resh.edu.ru/	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Осваивать правила и технику выполнения подтягиваний из виса на низкой перекладине 90 см	https://resh.edu.ru/	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Осваивать правила и технику выполнения подтягиваний из виса на низкой перекладине 90 см	https://resh.edu.ru/	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения наклона вперед из положения стоя.	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Осваивать упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	https://resh.edu.ru/	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине	https://resh.edu.ru/	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Осваивать правила и технику выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине	https://resh.edu.ru/	
35	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать правила и технику выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине	https://resh.edu.ru/	
36	Упражнения из игры волейбол	1	Осваивать упражнения из игры волейбол	https://resh.edu.ru/	
37	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения из игры баскетбол	https://resh.edu.ru/	
38	Упражнения из игры баскетбол	1	Осваивать упражнения из игры баскетбол	https://resh.edu.ru/	
39	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения из игры футбол	https://resh.edu.ru/	
40	Упражнения из игры футбол	1	Осваивать упражнения из игры футбол	https://resh.edu.ru/	
41	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	Осваивать методы закаливания организма	https://resh.edu.ru/	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://resh.edu.ru/	
43	Передвижение на лыжах одновременным	1	Осваивать передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	одношажным ходом: подводящие упражнения		одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://resh.edu.ru/	
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Осваивать имитационные упражнения в передвижении на лыжах	https://resh.edu.ru/	
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Осваивать имитационные упражнения в передвижении на лыжах	https://resh.edu.ru/	
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Осваивать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	https://resh.edu.ru/	
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Осваивать передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	https://resh.edu.ru/	
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Осваивать передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	https://resh.edu.ru/	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Зачет. Бег на лыжах 1 км.	https://resh.edu.ru/	
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Изучить правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	https://resh.edu.ru/	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения плавание 50м.	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
53	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Осваивать прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	https://resh.edu.ru/	
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Осваивать прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	https://resh.edu.ru/	
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Знать правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	https://resh.edu.ru/	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Осваивать прыжок в длину с места	https://resh.edu.ru/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3x10м	https://resh.edu.ru/	
58	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Осваивать влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения метания мяча	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Освоение правил и техники выполнения метания мяча	https://resh.edu.ru/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 30м.	https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 30м.	https://resh.edu.ru/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 1000м.	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 2 км..	https://resh.edu.ru/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Освоение правил и техники выполнения бега на 2 км..	https://resh.edu.ru/	
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Выступить на празднике «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ,	https://resh.edu.ru/	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Выступить на празднике «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ,	https://resh.edu.ru/	
68	Зачёт. Учёт индивидуальных достижений	1	Зачет.	https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68	