

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Нижеингашская средняя общеобразовательная школа № 1
имени кавалера ордена Славы трех степеней П.И.Шатова

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол 30.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
от 30.08.2023 г. № 280



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
(ID 4566726)**

учебного предмета

**«Физическая
культура»**

(начального общего образования)

Составитель: Шелестенко Снежана

Владимировна

п. Нижний Ингаш
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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.

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.

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	1	0	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
1.2	Осанка человека	1	0	0	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	0	Модуль «Лыжная Подготовка».(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	Модуль «Легкая атлетика».(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Модуль «Подвижные и спортивные игры».(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	Нормы ГТО
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Урок « Техника безопасности на урока физической культуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3	Современные физические упражнения	1	0	0		Урок «Физические упражнения . Передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
4	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
5	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		Урок «Беговые упражнения » https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		Урок «Беговые упражнения с равномерной скоростью» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		Урок «Беговые упражнения с изменением скорости » https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Урок «Беговые упражнения в колонне с невысокой скоростью » https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		Урок «Беговые упражнения в колонне с разной скоростью » https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
10	Закрепления равномерного бега	1	0	0		Урок «Беговые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
11	Считалки для подвижных игр	1	0	0		Урок « История возникновения подвижных игр» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Урок « Подвижные игры с перебежкой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Урок « Подвижные игры на ловкость» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
14	Закрепления подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Урок « Подвижные игры на ловкость» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
15	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Урок «Игры н развитие координации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
16	Закрепления подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Урок «Игры н развитие координации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		Урок «Строевые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
18	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		Урок «Строевые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/

19	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	Урок «Кувырок вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
20	Наклон вперед из положения стоя	1	0	0	Урок «Наклон вперед из положения стоя» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
21	Способы построения и повороты на месте	1	0	0	Урок «Строевые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	Урок «Кувырок вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
23	Акробатические упражнения, повторения основной техники	1	0	0	Урок «Кувырок назад» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	Урок «Строевые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
25	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	Урок «Упражнения со скакалкой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	Урок «Техника прыжка в группировки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	Урок «Подъем туловища из положения лежа» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
29	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	Урок «Сгибание рук в положение лежа» » https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/

31	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	Урок «Техника прыжка в группировки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	Урок «Подведение итогов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж		0	0	Урок «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
37	Повторения упражнений в передвижении на лыжах	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	Урок «Передвижение на лыжах с палками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	Урок «Техника передвижения ступающим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/

41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	Урок «Передвижения ступающим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	Урок «Техника передвижения на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	Урок «Техника передвижения на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	Урок «Техника передвижения на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	Урок «Техника передвижения на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183
46	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
47	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	Урок «Передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	Урок «Подвижные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/

50	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	Урок « Подвижные игры на точность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	Урок « Подвижные игры на развитие двигательной активности» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	Урок « Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	Урок « Подвижные игры на развитие координации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	Урок «Беговые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/
56	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
57	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
58	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
59	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/

60	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
61	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	Урок «Прыжок в длину с места» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	Урок « Наклон вперед из положения стоя» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	Урок «Метание мяча в цель» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	Урок «Беговые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
2	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		Урок «Укрепления здоровья» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		Урок «Физические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
4	Физическое развитие	1	0	0		Урок «Физические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
5	Физические качества	1	0	0		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
6	Сила как физическое качество	1	0	0		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/

9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
10	Развитие координации движений	1	0	0	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Урок «развитие силы» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Урок «развитие силы» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
13	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	Урок «Совершенствование навыков бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	Урок «Техника передвижения в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	Урок «Техника передвижения в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	Урок «Ловля и передача мяча в парах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
18	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	Урок «Обведения препятствий» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	Урок «Строевые упражнения2» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/

20	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Урок «Строевые упражнения2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
21	Прыжковые упражнения	1	0	0		Урок «прыгалка-скакалка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
23	Гимнастическая разминка	1	0	0		Урок «Гимнастические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
24	Акробатика. Техника упражнений «мостик», «стойка на лопатках»	1	0	0		Урок « Акробатические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		Урок «Упражнения на различные группы мышц» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Урок «Упражнения на различные группы мышц» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
27	Техника кувырка назад	1	0	0		Урок «Техника кувырка назад» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/
28	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Урок «История развития футбола» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
29	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Ведение мяча по прямой, по кругу» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
30	Футбольный бильярд	1	0	0		Урок «Техника ведения мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
31	Футбольный бильярд	1	0	0		Урок «Техника остановки мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/
32	Бросок ногой	1	0	0		Урок «Остановка мяча ногой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/

33	Удар по воротам	1	0	0		Урок «Футбол великая игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Урок «Передвижения на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Урок «Техника выполнения двушажного хода» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		Урок «Подъёмы и спуски» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
37	Подъем лесенкой	1	0	0		Урок «Техника подъёма» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Урок «Техника спуска » https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ Урок «Техника подъёма» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Урок «Техника спуска » https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ Урок «Техника подъёма» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
40	Торможение лыжными палками	1	0	0		Урок «Техника торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
41	Торможение падением на бок	1	0	0		Урок «Техника торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Урок «Беговые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Урок «Метание мяча на точность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/

44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Урок «Беговые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		Урок «Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Урок «Перемещения по площадке. Игра в б баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Урок «Перемещения по площадке. Игра в б баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Урок «Стойки игроков» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Урок «Ловля и передача мяча в парах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Урок «Ловля и передача мяча в парах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Урок «Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Урок «Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		Урок «Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Урок « Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Урок « Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0		Урок « Совершенствование техники бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
58	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	0	0		Урок « Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Урок « Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Урок « Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Урок «Развитие физических качеств» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Урок «Развитие физических качеств» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Урок « Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Урок «Метание мяча на точность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		Урок «Челночный бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		Урок «Развитие выносливости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Урок «Подведение итогов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Урок «Подведение итогов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

