

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "УО Канского района"

МБОУ Филимоновская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 82
от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
школы _____

Палкина Л.В.
Приказ № 409
от «[02]» [09] [2024] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2516650)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Филимоново 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 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

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на «Спортивные игры».

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

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на «Спортивные игры».

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на «Спортивные игры».

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

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на «Спортивные игры».

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			Пол https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	3	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Спортивные игры	30	0	30	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14	6	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/

	нормативных требований комплекса ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	57	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	3	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Спортивные игры	30	6	24	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14	6	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	6	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	3	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры	30	6	24	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	4	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	10	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лапта	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры	22	6	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Подвижные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 400м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Черт и краски».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с разбега в прыжковую яму. ОРУ. Подвижная игра «Зомби».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Бег 1000 м. без учета времени.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Отними мяч». Эстафеты (виды	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	передач мяча).					
9	ОРУ. Игры «Круг выжигало», «Забери мяч». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зомби». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Эстафеты. Развитие скоростных способностей, ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Эстафеты. Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Эстафеты. Развитие силовых способностей и выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Инструктаж по Т.Б.Ловля и передача мяча. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему ». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу ». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу ». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.					
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Название основных гимнастических снарядов. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.					
38	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Техника кувырка вперед. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Прыжки на скакалке, перепрыгивание через гимнастическую лавочку и наскок на нее. Кувырок вперед. Игра «Веревочка».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Пионербол. Техника безопасности. Правила игры, стойка игрока в пионербол, волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Приём и передача мяча в пионербол. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

47	Упражнения для развития выносливости и быстроты игровых действий. Ловля мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Ловля и передача мяча. Правила и обязанности игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Эстафета с волейбольными мячами. Подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Выполнение изученных приёмов игры в различных сочетаниях. Расстановка игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передача и приём мяча, смена мест (переход). Подача.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передвижения, стойка игрока. Правила игры. Приём и передача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Расстановка игроков. Спец. разминка с мячами. Эстафеты с мячами. Игра с соблюдением всех правил.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Бег с изменением направления скорости и остановками. Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой. Игра с соблюдением всех правил.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Стойка игрока в волейбол. Передвижения, расстановка, переход. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Упражнения для развития выносливости и быстроты игровых действий. Учебная игра до 10 очков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Инструктаж по Т.Б.ОРУ. Игры «Догони товарища», «Мяч партнеру». Эстафеты (виды ударов, ведение мяча с изменением направления).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

58	ОРУ. Игра «Круг выжигало». Правила игры в лапту. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	ОРУ. Игра «Забери мяч». Техника удара по мячу битой. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег (30 м.). Игра «Пустое место». ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 3 мин. без учета времени.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Прыжок с высоты (до 40 см.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Подтягивание, отжимание.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м.) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	57		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег (30 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Разновидности ходьбы. Бег 1000 м. без учета времени. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжок с высоты (до 40 см.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м.) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Футбол. Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Остановка мяча различными частями тела. Жесты судьи, правила игры. Удары по воротам в статическом положении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Лapta. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Челночный бег. Правила игры. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Удары по мячу битой, осаливание и самоосаливание. Учебная игра 2×7 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Эстафеты. Развитие скоростных способностей, ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Эстафеты. Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Эстафеты. Развитие силовых способностей и выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Эстафеты. Развитие гибкости и амплитуды.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему ». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	(кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу ». Развитие координационных способностей.					
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах ». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину ». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	ОРУ. Игра «Мяч в корзину ». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	способностей.					
41	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Пионербол. Техника безопасности. Правила игры, стойка игрока в пионербол, волейбол.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Упражнения для развития выносливости и быстроты игровых действий. Ловля мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижная игра «Борьба за мяч».					
49	Ловля и передача мяча. Правила и обязанности игроков.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Эстафета с волейбольными мячами. Поддача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Выполнение изученных приёмов игры в различных сочетаниях. Расстановка игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача и приём мяча, смена мест (переход). Поддача.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Стойка игрока в волейбол. Передвижения, расстановка, переход. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Упражнения для развития выносливости и быстроты игровых действий. Учебная игра до 10 очков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Выполнение изученных приёмов и их применение. Урок – соревнование 3 команды до 15 очков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Челночный бег. Правила игры. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Техника ловли высоколетящего мяча, правила игры. Удары по мячу битой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Мини-футбол 2×10 мин., средние и ближние передачи (виды). Техника безопасности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игра в «Дыр-дыр» 2×10 мин, жонглирование.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег (30 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	<i>Промежуточная аттестация.</i> Бег 1000 м. без учета времени.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м.) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Техника безопасности. Теоретические сведения. Подвижная игра «День и ночь». Бег 30м. – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Обучение высокому старту. Бег в медленном темпе – 2 мин. 30 сек. Подвижная игра «Волк в яме». Прыжок в длину с места – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Обучение метанию мяча (техника). Специальные беговые упражнения л/атлета. Бег 200м. (в забегах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Подвижная игра «Метко в цель». Метание мяча на дальность – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег 1000м. без учета времени. Подвижная игра «Цепи кованные».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подвижная игра «Мяч капитану». Челночный бег 3×10м, заминка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Ланта Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Челночный бег. Правила игры. Ловля мяча (упражнения в парах).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Удары по мячу битой, осаливание и самоосаливание. Учебная игра 2×7 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Футбол Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Остановка мяча различными частями тела. Жесты судьи, правила игры. Удары по воротам в статическом положении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Баскетбол Техника безопасности. Правила игры. Стойка баскетболиста и передвижение в ней по прямой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стойка баскетболиста и передвижение в ней по дуге с изменением направления. Остановка шагом, ловля мяча с остановкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Стойка баскетболиста и передвижение в ней боком и спиной вперед по сигналам. Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ловля мяча с остановкой. Бросок мяча в корзину с места от груди двумя руками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Стойка баскетболиста и передвижение в ней со сменой направления, скорости, с остановками по зрительному сигналу. Ловля и передача в движении.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила игры. Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. Броски мяча в корзину.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ведение мяча, броски мяча в корзину. Правила игры. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Техника безопасности. Строевые упражнения (строй, шеренга, колонна). Комплекс утренней гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Акробатические упражнения. Строевые упражнения (повороты на месте). Значение утренней гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Физическая культура и Олимпийское движение. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад. Упражнения для развития гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатика: стойка на лопатках, перекат вперёд, в сед, наклоном вперёд. Кувырок вперёд, назад (контрольный норматив). Упражнения для развития ловкости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжки на скакалке (техника). Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата. Лазание по канату (зачёт).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Обучение опорному прыжку. Упражнения для развития ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Опорный прыжок (контрольный норматив). Прыжки на скакалке.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника безопасности. Упражнения для развития двигательных качеств. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ориентирование в пространстве. Упражнения на ловкость. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

34	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Закрепление и совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка», «Кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Белые медведи», «Мини-гандбол».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Прыжки на скакалке, многоскоки. Эстафеты со скакалкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Упражнения для развития выносливости и быстроты. Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба в квадратах».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Закрепление двигательных навыков бега с изменением направления. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Выполнение строевых команд в шеренге. Повороты на месте. Комбинированные эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Подвижные игры «Бой петухов», «Мяч капитану», «Воробьи и вороны».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Подвижные игры «День и ночь», «Салки», «Жмурки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Прыжки на скакалке (контрольный норматив). Многоскоки (контрольный норматив).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры: «Белые медведи», «День и ночь», «Снайперы».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой, набивным мячом, гимнастической скамейкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Пионербол/волейбол Техника безопасности. Правила игры, стойка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	игрока в пионербол, волейбол.					
48	Приём и передача мяча в пионербол. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения для развития выносливости и быстроты игровых действий. Ловля мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Ловля и передача мяча. Правила и обязанности игроков.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Эстафета с волейбольными мячами. Подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Выполнение изученных приёмов игры в различных сочетаниях. Расстановка игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача и приём мяча, смена мест (переход). Подача.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Передвижения, стойка игрока. Правила игры. Приём и передача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Выполнение изученных приёмов и их применение. Урок – соревнование 3 команды до 15 очков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Ланта Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Техника ловли высоколетающего мяча, правила игры. Удары по мячу битой.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Ударяя по мячу битой, осаливание и самоосаливание. Учебная игра 2×7 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Футбол Обманные движения с мячом, дриблинг.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Вбрасывание мяча из аута. Инструктаж по ТБ.					
61	Игра в «Дыр-дыр» 2×10 мин, жонглирование.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Техника безопасности. Теоретические сведения. Подвижная игра «День и ночь». Бег 30м. – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Обучение высокому старту. Бег в медленном темпе – 2 мин. 30 сек. Подвижная игра «Волк в яме». Прыжок в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Обучение метанию мяча (техника). Специальные беговые упражнения л/атлета. Бег 200м. (в забегах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Подвижная игра «Метко в цель». Метание мяча на дальность – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Техника бега по повороту. Медленный бег с ходьбой до 1500м. Подтягивания, отжимания .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Подвижная игра «Мяч капитану». Челночный бег 3×10м. заминка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Техника безопасности. Теоретические сведения. Бег 30м., 60м. – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Обучение высокому старту. Бег в медленном темпе – 2 мин. 30 сек. Прыжок в длину с места – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Метание мяча на дальность – зачёт. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Подтягивание, отжимание. Изучение способов преодоления препятствий. Бег в медленном темпе 400м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег 1000м. без учета времени – зачет. Подвижная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Обучение эстафетному бегу. Техника передачи эстафетной палочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Челночный бег 3×10м. – зачёт, заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	<i>Лангма</i> Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Челночный бег. Правила игры. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Удары по мячу битой, Осаливание и самоосаливание. Учебная игра 2×7 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Футбол Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Баскетбол Техника безопасности. Правила игры. Стойка баскетболиста и передвижение в ней по прямой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стойка баскетболиста и передвижение в ней по дуге с изменением направления. Остановка шагом, ловля мяча с остановкой.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Стойка баскетболиста и передвижение в ней боком и спиной вперёд по сигналам. Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ловля мяча с остановкой. Бросок мяча в корзину с места от груди двумя руками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, жесты судьи.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Выполнение изученных приёмов в сочетаниях. Упражнения для развития прыгучести.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств. Игра по упрощённым правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Игра по упрощённым правилам, ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Техника безопасности. Строевые упражнения (строй, шеренга, колонна). Комплекс утренней гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Физическая культура и Олимпийское движение. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад. Упражнения для развития гибкости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Строевые приёмы (построение в шеренге). Лазание по канату (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжки на скакалке (техника). Упражнения на гимнастической скамейке. Качание пресса за 30 сек.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата. Лазание по канату (зачёт).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на гибкость. Акробатические элементы: «Солнышко», «Колесо». Наклон вперед из положения стоя на г/лавочке – зачет.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Обучение опорному прыжку. Упражнения для развития ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Опорный прыжок (контрольный норматив). Метание набивного мяча 1 кг.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника безопасности. Упражнения для развития двигательных качеств. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ориентирование в пространстве. Упражнения на ловкость. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Закрепление и совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка», «Кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Развитие координационных способностей. Овладение технико-тактическими приёмами взаимодействия игроков в команде.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Белые медведи», «Мини-гандбол».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Прыжки на скакалке, многоскоки. Эстафеты со скакалкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения для развития выносливости и быстроты. Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба в квадратах».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Закрепление двигательных навыков бега с изменением направления. Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Выполнение строевых команд в шеренге. Повороты на месте. Комбинированные эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Подвижные игры «Бой петухов», «Мяч капитану», «Воробьи и вороны».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подвижные игры «День и ночь», «Салки», «Жмурки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры: «Белые медведи», «День и ночь», «Снайперы».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой, набивным мячом, гимнастической скамейкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Пионербол/Волейбол Техника безопасности. Правила игры, стойка игрока в пионербол, волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Приём и передача мяча в пионербол. Правила игры.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения для развития выносливости и скорости игровых действий. Ловля мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Ловля и передача мяча. Правила и обязанности игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Эстафета с волейбольными мячами. Подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Выполнение изученных приёмов игры в различных сочетаниях. Расстановка игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача и приём мяча, смена мест (переход). Подача.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Стойка игрока в волейбол. Передвижения, расстановка, переход. Ловля мяча (упражнения в парах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Выполнение изученных приёмов и их применение. Урок – соревнование 3 команды до 15 очков.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Футбол Обманные движения с мячом, дриблинг. Вбрасывание мяча из аута. Техника безопасности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игра в «Дыр-дыр» 2×10 мин, жонглирование.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Лепта Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу (техника).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Техника ловли высоколетящего мяча, правила игры. Удары по мячу битой.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

60	Удары по мячу битой, осаливание и самоосаливание. Учебная игра 2×7 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спец. разминка. Учебная игра с заданием 2×10 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Техника безопасности. Теоретические сведения. Бег 30м., 60м. – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Промежуточная аттестация	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Метание мяча на дальность – зачёт. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Обучение высокому старту. Бег в медленном темпе – 2 мин. 30 сек. Прыжок в длину с места – зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Техника бега по повороту. Медленный бег с ходьбой до 1500м. Подтягивания, отжимания.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Обучение эстафетному бегу. Техника передачи эстафетной палочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Челночный бег 3×10м. – зачёт, заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**