**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МР "Кайтагский район"**

**МКОУ "Джибахнинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Магомедова Маригет Курбанисмаиловна  Приказ №1  от «31» август 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Магомедов Гасан Гусенович  Приказ №1  от «31» август 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Магомедов Расул Джамалутдинович  Приказ №1  от «31» август 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2913466)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Джибахни** **2024 г.**

**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 – 340 часов: в 1классе – 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 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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;
* 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;
* 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;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.;
* 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;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 3.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 4.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 4.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 5.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 6.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 6.1 | Оздоровительная физическая культура | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 7.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 7.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 14 | 0 | 14 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 14 |  | | |
| **Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 8.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 9.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 9.1 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 4 | 0 | 4 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

**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 | 4 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 3.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 4.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 4.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 5.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 6.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 6.1 | Оздоровительная физическая культура | 4 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 7.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 7.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 8.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 9.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 9.1 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 4 | 0 | 4 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 4 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 4.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 4.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 22 | 0 | 22 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 22 |  | | |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 5.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 6.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 7.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 7.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 10 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 8.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 8.1 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 6 | 0 | 6 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 4 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура | 4 | 0 | 4 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 4.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 4.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика | 20 | 0 | 20 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 20 |  | | |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 5.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 6.1 | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры | 20 | 0 | 20 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 20 |  | | |
| **Раздел 7.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 8.1 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 6 | 0 | 6 | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **1** | Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **2** | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **3** | Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **4** | Режим дня и правила его составления | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **5** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **6** | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **7** | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **8** | Бег в равномерном темпе | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **9** | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **10** | Разучивание техники прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **11** | Закрепление техники прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **12** | Разучивание техники челночного бега | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **13** | Закрепление техники челночного бега | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **14** | Лёгкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **15** | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **16** | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **17** | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **18** | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **19** | Разучивание техники выполнения строевых упражнений | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **20** | Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **21** | Разучивание упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **22** | Гимнастические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **23** | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **24** | Акробатические упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **25** | Акробатические упражнения. Прыжки в группировке | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **26** | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **27** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **28** | Спортивный инвентарь для подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **29** | Подвижные игры на развитие быстроты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **30** | Подвижные игры на развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **31** | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **32** | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **33** | Разучивание техники бросков и ловли мяча | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **34** | Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **35** | Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **36** | Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **37** | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **38** | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **39** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **40** | Разучивание технических элементов футбола | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **41** | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **42** | Основные правила игры в футбол | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **43** | Разучивание технических элементов волейбола | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **44** | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **45** | Передачи мяча в парах, тройках | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **46** | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **47** | Разучивание техники ведения мяча | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **48** | Подвижные игры с элементами пионербола | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **49** | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **50** | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **51** | Самостоятельная организация подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **52** | Сюжетно-ролевые подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **53** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **54** | Упражнения на освоение техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **55** | Легкоатлетические упражнения для развития быстроты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **56** | Разучивание техники прыжка в высоту с места | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **57** | Закрепление техники прыжка в высоту с места | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **58** | Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **59** | Закрепление техники челночного бега | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **60** | Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **61** | Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **62** | Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **63** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **64** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **65** | Развитие основных физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **66** | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>  библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **66** | **0** | **66** |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **1** | История возникновения физических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **2** | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **3** | Основы здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **4** | История физической культуры и спорта России (СССР) | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **5** | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **6** | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **7** | Физические качества человека | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **8** | Составление дневника самоконтроля | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **9** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **10** | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **11** | Прыжковые и беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **12** | Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **13** | Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **14** | Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **15** | Разучивание техники прыжков в высоту | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **16** | Беговые сложно-координационные упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **17** | Закрепление техники прыжков в длину | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **18** | Лёгкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **19** | Прыжковые упражнения Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **20** | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **21** | Разучивание строевых упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **22** | Закрепление строевых упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **23** | Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **24** | Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **25** | Упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **26** | Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **27** | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **28** | Разучивание танцевальных хороводных шагов, танца галоп | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **29** | Закрепление танцевальных хороводных шагов, танца галоп | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **30** | Гимнастические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **31** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **32** | Спортивный инвентарь для подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **33** | Игры на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **34** | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **35** | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **36** | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **37** | Эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **38** | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **39** | Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **40** | Сюжетно-ролевые игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **41** | Режим дня | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **42** | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **43** | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **44** | Профилактика нарушений зрения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **45** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **46** | Подготовка мест занятий для занятий подвижными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **47** | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **48** | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **49** | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **50** | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **51** | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **52** | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **53** | Сюжетно-ролевые игры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **54** | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **55** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **56** | Спортивный инвентарь, форма и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **57** | Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **58** | Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **59** | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **60** | Равномерный бег, бег с ускорением | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **61** | Бег на короткие дистанции из разных исходных положений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **62** | Бег на короткие дистанции с низкого старта | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **63** | Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **64** | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **65** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **66** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **67** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **68** | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **1** | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **2** | История появления современного спорта | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **3** | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **4** | **Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **5** | Способы измерение ЧСС на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **6** | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **7** | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **8** | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **9** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **10** | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **11** | Прыжковые и беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **12** | Бег в равномерном темпе | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **13** | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **14** | Совершенствование техники прыжков в длину | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **15** | Совершенствование техники челночного бега | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **16** | Бег с преодолением препятствий | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **17** | Бег с ускорением и торможением | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **18** | Легкоатлетическая эстафета | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **19** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **20** | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **21** | Бег на дистанции 30 м | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **22** | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **23** | Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **24** | Прыжковые сложно-координированные упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **25** | Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **26** | Закрепление техники прыжков в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **27** | Беговые сложно-координированные упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **28** | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **29** | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **30** | Легкоатлетическая эстафета | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **31** | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **32** | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **33** | Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **34** | Гимнастические эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **35** | Упражнения в лазании по канату в три приёма | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **36** | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **37** | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **38** | Упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **39** | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **40** | Упражнения в танцах галоп и полька | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **41** | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **42** | Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **43** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **44** | Спортивный инвентарь для подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **45** | Подвижные игры на точность | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **46** | Разучивание техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **47** | Эстафета с баскетбольными мячами | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **48** | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **49** | Подвижные игры на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **50** | Разучивание техники нижней прямой подачи | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **51** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **52** | Эстафета с волейбольными мячами | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **53** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **54** | Спортивный инвентарь для подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **55** | Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **56** | Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **57** | Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **58** | Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **59** | Эстафета с футбольными мячами | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **60** | Подвижные игры на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **61** | Подвижные игры на основе прыжковых упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **62** | Самостоятельная организация подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **63** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **64** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **65** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **66** | Развитие основных физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **67** | Развитие основных физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **68** | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **1** | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **2** | Развитие национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **3** | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **4** | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **5** | Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **6** | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **7** | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **8** | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **9** | Упражнения для снижения массы тела | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **10** | Закаливающие процедуры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **11** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **12** | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **13** | Разучивание техники метания на дальность | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **14** | Закрепление техники метания на дальность | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **15** | Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **16** | Кроссовый бег в переменном темпе | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **17** | Совершенствование техники челночного бега | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **18** | Бег с преодолением препятствий | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **19** | Совершенствование техники прыжков в высоту. | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **20** | Совершенствование техники бега с препятствиями | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **21** | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **22** | Совершенствование техники метания мяча в цель | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **23** | Совершенствование техники метания мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **24** | Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **25** | Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **26** | Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **27** | Прыжковые сложно-координированные упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **28** | Беговые сложно-координированные упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **29** | Бег в равномерном темпе | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **30** | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **31** | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **32** | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **33** | Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **34** | Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **35** | Разучивание техники опорного прыжка | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **36** | Закрепление техники опорного прыжка | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **37** | Закрепление техники лазания по канату | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **38** | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **39** | Упражнения на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **40** | Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **41** | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **42** | Упражнения в танце "Летка-енка" | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **43** | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **44** | Сюжетно-ролевые подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **45** | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **46** | Упражнения из игры волейбо Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **47** | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **48** | Применение раннее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **49** | Подвижные игры на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **50** | Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижнее игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **51** | Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **52** | Закрепление техники нижней боковой подачи | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **53** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **54** | Эстафета с волейбольными мячами | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **55** | Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **56** | Применение раннее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **57** | Подвижные игры на развитие физических качеств. Выносливость | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **58** | Подвижные игры на развитие физических качеств. Ловкость | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **59** | Подвижные игры на развитие физических качеств. Быстрота | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **60** | Сюжетно-ролевые подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **61** | Самостоятельная организация подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **62** | Эстафеты с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **63** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **64** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **65** | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **66** | Упражнения на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **67** | Упражнения на развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **68** | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>  <https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник,2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов "Что надо знать"

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
 Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm>   
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

https://uchi.ru <https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm> Физическая  
 культура

<https://infourok.ru/> <https://multiurok.ru/> <https://nsportal.ru/>

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

- Библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/main>