

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний,

способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной и игровой;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 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.

Содержание учебного предмета, Физическая культура

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении

в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

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

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

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

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.

Тематическое планирование 1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР (ЦОР)
1.	Что понимается под физической культурой	1	-
2.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/
3.	Чем отличается ходьба от бега	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
5.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
6.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	-
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	1	-
8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	1	-
9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	-
10.	Правила выполнения прыжка в высоту с места	1	-
11.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1	-
12.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	-
13.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	-
14.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		-
15.	Режим дня школьника	1	Образовательная платформа РЭШ Урок №3

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
16.	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Бег на 10м и 30м.		
17.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Образовательная платформа РЭШ Урок№5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/
18.	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок№26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
19.	Строевые упражнения и организующие команды: стоя на месте, повороты направо и налево	1	-
20.	Строевые упражнения и организующие команды: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	-
21.	Строевые упражнения и организующие команды:	1	-
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры, построение и перестроение в одну и две шеренги	1	-
23.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	-
24.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1	Образовательная платформа РЭШ Урок№ 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/

25.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	-
26.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/
27.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	-
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	
30.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	
31.	Осанка человека	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине.		
33.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
34.	Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Строевые команды в лыжной подготовке	1	-
35.	Переноска лыж к месту занятия.	1	
36.	Основная стойка лыжника	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 18

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/
37.	Основная стойка лыжника	1	
38.	Техника имитации передвижения на лыжах	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
39.	Техника имитации передвижения на лыжах	1	
40.	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-
41.	Техника передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	-
42.	Техника передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	-
43.	Техника передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	-
42.	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/
43.	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-
44..	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	
47.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1	
48..	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1	

49.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с чередованием интервальной ходьбой	1	
50.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
51.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
52.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	1	
53.	Приземление после прыгивая с горки матов	1	
54.	Обучение прыжкам в длину в полной гармонии	1	
55.	Разучивание техники выполнения в высоту и прыжков в высоту с прямым разбегом	1	
56.	Подвижная игра «Не оступись»	1	
57.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
58.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
59.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
60.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
61.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках	1	
62.	Разучивание прыжка в высоту с места	1	
63.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
64.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
65.	Закаливание	1	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча.	1	

Тематическое планирование 2 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР (ЦОР)
-------	------	--------------	-----------

1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	-
2.	Правила поведения на уроках легкой атлетикой	1	-
3.	Сложно координированные беговые упражнения	1	-
4.	Бег с поворотами и изменениями направления	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
5.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
6.	Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
7.	Броски малого мяча в неподвижную мишень	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
8.	Разнообразные сложно-координированные прыжки	1	
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
10.	Приемы баскетбола: мяч по середине и по соседству	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
11.	Приемы баскетбола: мяч по середине и по соседству	1	-
12.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	-
13.	Прием «волна» в баскетболе	1	-
14.	Игры с приемами баскетбола		-
15.	Физическое развитие и его измерение.	1	
16.	Физические качества	1	
17.	Быстрота как физическое качество	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/

18.	Освоение правил и выполнение норматива комплекса ГТО. Спортивные нормативы. Бег на 30м. Челночный бег 3x10		Образовательная платформа РЭШ Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
19.	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	
20.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
21.	Строевые игры и команды	1	
22.	Прыжковые игры	1	
23.	Гимнастическая разминка	1	
24.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/
25.	Акробатические упражнения	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/191466/
26.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	-
28.	Танцевальные гимнастические упражнения	1	-
29.	Упражнения в висах и упорах	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/
30.	Танцевальный хороводный шаг	1	-
31.	Упражнения в равновесии	1	-
32.	Танец галоп	1	-
33.	Гибкость как физическое качество	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 5
34.	Освоение правил и выполнение норматива комплекса ГТО. Спортивные нормативы.		-
35.	Современные Олимпийские игры	1	

36.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Строевые команды в лыжной подготовке	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
37.	Переноска лыж к месту занятия.	1	-
38.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	-
42.	Спуск с горы в основной стойке	1	-
43.	Подъем елочкой	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
44.	Подъем елочкой	1	-
45.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	-
46.	Прохождение дистанции до 1 км	1	
47.	Торможение лыжными палками	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
48.	Торможение лыжными палками	1	
49.	Торможение падением на бок	1	
50.	Торможение падением на бок	1	
51.	Развитие сотрудничества	1	
52.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
55.	Выносливость как физическое качество	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
56.	Беговые упражнения на короткие дистанции	1	-
57.	Приземление после прыгивания с горки матов	1	-
58.	Приземление после прыгивая с горки матов	1	-
59.	Обучение прыжкам в длину в полной гармонии	1	-
60.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
61.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/main/191831/
62.	Футбольный бильярд	1	-
63.	Бросок ногой	1	-
64.	Подвижные игры на поддержание равновесия	1	-
65.	Подвижные игры на поддержание равновесия	1	-
66.	Закаливание организма	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/
67.	Утренняя зарядка	1	
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча.	1	

Тематическое планирование 3 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР (ЦОР)
1.	Физическая культура у древних народов, населявших территорию России	1	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
2.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	1	Образовательная платформа РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/
3.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	-
4.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
5.	Прыжок в длину с разбега	1	-
6.	Прыжок в длину с разбега	1	-
7.	Челночный бег	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
8.	Челночный бег	1	-
9.	Броски набивного мяча	1	-
10.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
11.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	-
12.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	-
13.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	-
14.	Спортивная игра баскетбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 37 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/main/193995/

15.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
16.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	-
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	-
19.	История появления современного спорта.	1	-
20.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики		Образовательная платформа РЭШ Урок № 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/
21.	Строевые команды и упражнения	1	-
22.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	-
23.	Акробатические упражнения	1	
24.	Передвижения по гимнастической стенке	1	
25.	Акробатические упражнения	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/
26.	Лазанье по канату	1	-
27.	Прыжки через скакалку	1	-
28.	Упражнения в висах и упорах	1	-
29.	Ритмическая гимнастика	1	-
30.	Танцевальные упражнения из танца полька и галоп	1	-
31.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	-

32.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
35.	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/
36.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовкой	1	-
37.	Повороты на лыжах переступанием на месте	1	-
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте	1	-
40.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	-
41.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/main/193542/
42.	Повороты на лыжах способом переступанием в движении	1	-
43.	Повороты на лыжах способом переступанием в движении	1	-
44.	Прохождение дистанции до 1 км	1	-
45.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	-
46.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	-
47.	Прохождение дистанции до 1 км	1	-

48.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/main/193567/
49.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	-
50.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1	-
51.	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	-
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
53.	Дыхательная и зрительная гимнастика их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	-
54.	Правила техники безопасности на уроках спортивные игры	1	-
55.	Прием и передачи мяча на месте и в движении	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/
56.	Прием и передачи мяча на месте и в движении	1	
57.	Прямая нижняя подача мяча	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 43 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/main/194182/
58.	Прямая нижняя подача мяча	1	-
59.	Спортивная игра в волейбол	1	-
60.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1	-
61.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	-
62.	Беговые упражнения на короткие дистанции	1	-
63.	Челночный бег	1	-
64.	Броски набивного мяча	1	-

65.	Подвижные игры с приемами футбола	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 46 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/
66.	Спортивная игра в футбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
67.	Закаливание организма	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО		

Тематическое планирование 4 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР (ЦОР)
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-
3.	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1	Образовательная платформа РЭШ урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
4.	Беговые движения	1	Образовательная платформа РЭШ урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/
5.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	-
6.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-
7.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-
8.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции:	1	-

	низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.		
9.	Метание малого мяча на дальность	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
10.	Метание воздушного шара вдаль	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
11.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/
12.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	-
13.	Ловля и передача мяча двумя руками	1	-
14.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	-
15.	Спортивная игра баскетбол		Образовательная платформа РЭШ урок № 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/
16.	Самостоятельная физическая подготовка	1	-
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	-
19.	Из истории развития национальных видов спорта	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/
20.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики		
21.	Акробатические комбинации	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/

22.	Акробатические комбинации	1	-
23.	Висы и упоры на низкой перекладине	1	-
24.	Висы и упоры на низкой перекладине	1	-
25.	Подводящие упражнения для обучения опорного прыжка	1	Образовательная платформа РЭШ урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
26.	Обучение опорным прыжкам	1	-
27.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега методом напрыгивания	1	-
28.	Упражнение на гимнастической перекладине	1	-
29.	Упражнение на гимнастической перекладине	1	-
30.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	-
31.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	-
32.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	-
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
35.	Исследование методов физической подготовки на работу систем организма	1	-
36.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовкой	1	-
37.	Имитационные движения в передвижениях на лыжах	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
38.	Имитационные движения в передвижениях на лыжах	1	-

39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	-
43.	Прохождение дистанции до 1 км	1	
44.	Повороты на месте переступанием	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/
45.	Спуски и подъёмы	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/
46.	Спуски и подъёмы	1	-
47.	Прохождение дистанции до 1 км	1	-
48.	Передвижение на лыжах одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1	-
49.	Передвижение на лыжах одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1	-
50.	Прохождение дистанции до 1 км	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/
51.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	-
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-
53.	Оценка годовой динамики показателей экономического развития и физической подготовленности	1	-

54.	Правила техники безопасности на уроках спортивные игры	1	
55.	Прием и передачи мяча на месте и в движении	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
56.	Прием и передачи мяча с верху	1	
57.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 41 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/
58.	Технические действия игры волейбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 42 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/
59.	Спортивная игра в волейбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 37 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/main/196053/
60.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1	-
61.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	-
62.	Беговые упражнения на короткие дистанции	1	-
63.	Челночный бег	1	-
64.	Броски набивного мяча	1	-
65.	Технические действия игры футбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/
66.	Спортивная игра в футбол	1	Образовательная платформа РЭШ Урок № 49 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/
67.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	-
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО		-