

БОУ г. Калачинска «Гимназия» им. А.Г. Артемьевой

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 - 4 классов

Составитель:

Емельянова О.Б., учитель физической культуры

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Уроки контроля: контрольная работа - 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

- 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

Самоорганизация

- 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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

- 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;
- выполнять 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

Самоорганизация

- 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия
Базовые логические и исследовательские 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
Общение:

- 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;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия
Самоорганизация и самоконтроль:

- 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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия
Базовые логические и исследовательские 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
Общение:

- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия
Самоорганизация и самоконтроль:

- 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

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в

подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой); выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося); выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)					
1-2	Что понимается под физической культурой	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)					
3	Режим дня школьника	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (61час)					
Раздел 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа)					
4	Гигиена человека	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	1	
5	Осанка человека	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/train/168919/	1	
6	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/	1	
Раздел 2. СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (38 часов)					
7	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила поведения на уроках физической культуры	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	1	
8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Исходные положения в физических	Выполнения совместных учебных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	1	

	упражнениях, стойки и упоры	заданий			
9	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Исходные положения в физических упражнениях, седы, положения лёжа	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/	1	
10	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры, построение	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	1	
11	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/	1	
12	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Повороты направо и налево.	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	1	
13	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/	1	
14	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	1	
15	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения с гимнастической скакалкой	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	1	
16	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения, стилизованные гимнастические прыжки	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/	1	
17	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	1	
18	<i>Лыжная подготовка.</i> Строевые команды в лыжной подготовке	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	1	
19	<i>Лыжная подготовка.</i> Переноска лыж к	Выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/169002/	1	

	месту занятия	совместных учебных заданий	/		
20	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1	
21	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/	1	
22	<i>Лыжная подготовка.</i> Строевые команды в лыжной подготовке	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	1	
23	<i>Лыжная подготовка.</i> Переноска лыж к месту занятия	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/	1	
24	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	1	
25	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1	
26	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения, подъём ног из положения лёжа на животе	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/	1	
27	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения, сгибание рук в положении упор лёжа	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	1	
28	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения, прыжки в группировке толчком двумя ногами	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/	1	
29	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/	1	
30	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	1	

31	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Салки с ленточками»	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ /	1	
32	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Мы к лесной поляне вышли»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/train/169069/	1	
33	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Салки – догонялки»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	1	
34	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Зайцы в огороде»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/ /	1	
35	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Два мороза»	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	1	
36	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Волки во рву»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/ /	1	
37	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Конники спортсмены»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	1	
38	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Космонавты»	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/	1	
39	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Метко в цель»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ /	1	

40	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Перестрелка»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/	1	
41	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Караси и щука»	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	1	
42	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Удочка»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/	1	
43	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Волки во рву»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	1	
44	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры с общеразвивающей направленностью типа «Космонавты»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/	1	

Раздел 3. ПРИКЛАДНО - ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (14 часов)

45-49	Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	5	
50-54	Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/	5	
55-58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/	4	

Раздел 2. СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (6 часов)

59	<i>Легкая атлетика.</i> Равномерное передвижение в ходьбе	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	1	
60	<i>Легкая атлетика.</i> Равномерное передвижение в беге	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/	1	
61	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	1	
62	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	1	
63	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с прямого разбега	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	1	
64	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/	1	
Всего часов:					64

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)					
1-2	История возникновения физических упражнений и первых соревнований	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	2	
3	Зарождение Олимпийских игр древности	Становление ценностного отношения к развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (56 часов)					
Раздел 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа)					
4	Занятия по укреплению здоровья	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	1	
5- 6	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	2	
Раздел 2. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (20 часов)					
7	<i>Легкая атлетика.</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	1	
8	<i>Легкая атлетика.</i> Броски мяча в неподвижную мишень, упражнения в бросках малого мяча	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/	1	
9	<i>Легкая атлетика.</i> Сложно координированные прыжковые упражнения	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	1	
10	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	1	

11	<i>Подвижные игры.</i> Подвижные игры, технических действий игры баскетбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/	1	
12	<i>Подвижные игры.</i> Правила подвижных игр с элементами баскетбола	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	1	
13	<i>Подвижные игры.</i> Правила подвижных игр с элементами баскетбола	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/	1	
14	<i>Подвижные игры.</i> Совместное проведение разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/	1	
15	<i>Подвижные игры.</i> Техническое действие игры футбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	1	
16	<i>Подвижные игры.</i> Правила подвижных игр с элементами футбола	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/	1	
17	<i>Подвижные игры.</i> Организация и совместное проведение разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	1	
18	<i>Подвижные игры.</i> Подвижные игры на развитие равновесия	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/	1	
19	<i>Лыжная подготовка.</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	1	
20	<i>Лыжная подготовка.</i> Правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1	
21	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, сравнение со скользящим	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1	

	шагом				
22	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/	1	
23	<i>Лыжная подготовка.</i> Спуск с пологого склона, технические особенности (с палками и без палок)	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/	1	
24	<i>Лыжная подготовка.</i> Имитационным упражнениям подъёма лесенкой (с палками и без палок)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	1	
25	<i>Лыжная подготовка.</i> Торможение лыжными палками и падением на бок	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	1	
26	<i>Лыжная подготовка.</i> Техника торможения палками во время передвижения по учебной трассе	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/	1	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (9 часов)					
27-28	Физическое развитие. Физические качества	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	2	
29	Сила как физическое качество	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	1	
30	Быстрота как физическое качество	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	1	
31	Выносливость как физическое качество	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	1	
32	Гибкость как физическое качество	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/	1	
33-35	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	3	

Раздел 2. СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (11 часов)

36	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	1	
37	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и команды	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/	1	
38	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Повороты направо и налево в колонне по одному	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/	1	
39	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	1	
40	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	1	
41	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Вращение скакалки, сложенной вдвое	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/	1	
42	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения с гимнастическим мячом	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	1	
43	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/	1	
44	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Приседание с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/	1	
45	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Составление детьми комплекса из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом, демонстрируют его выполнение	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	1	
46	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Танцевальные движения, хороводный	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/	1	

	шаг				
Раздел 3. ПРИКЛАДНО - ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (18 часов)					
47-55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, подготовка к соревнованиям	Проявление уважительного отношения к соперникам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	9	
56-64	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/	9	
Раздел 2. СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (4 часа)					
65	ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА			1	
66	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту с прямого разбега, фазы прыжка	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/	1	
67	<i>Легкая атлетика.</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке,	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/train/326406/	1	
68	<i>Легкая атлетика.</i> Сложно координированные беговые упражнения, бег с преодолением препятствий	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/	1	
				Всего часов:	68

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
3 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)					
1-2	Физическая культура у древних народов	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 часа)					
Раздел 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 часа)					
3	Закаливание организма.	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1	
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	1	
Раздел 2. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (23 часов)					
5	<i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	1	
6	<i>Лёгкая атлетика.</i> Броски набивного мяча (из положения сидя, стоя)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	1	
7	<i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности (челночный бег)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	1	
8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые команды и упражнения	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	1	
9	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Лазанье по канату	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	1	
10	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Передвижения по наклонной гимнастической скамейке, стене	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	1	
11	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Прыжки через скакалку	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	1	

12	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Ритмическая гимнастика	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	1	
13	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Танцевальные упражнения, движения танца голоп	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	1	
14 -15	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Движения танца полька по отдельным фазам и элементам	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	2	
16	<i>Плавательная подготовка.</i> Плавательная подготовка, правила поведения на уроках плавания	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1	
17	<i>Плавательная подготовка</i> Техника основных видов плавания	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1	
18	<i>Плавательная подготовка</i> Упражнения ознакомительного плавания (спускание по трапу, ходьба, прыжки, всплывание, погружение, скольжение)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1	
19	<i>Плавательная подготовка</i> Упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1	
20	<i>Плавательная подготовка</i> Упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1	
21	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	1	
22	<i>Лыжная подготовка.</i> Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/	1	
23	<i>Лыжная подготовка.</i> Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	1	
24	<i>Лыжная подготовка.</i> Двухшажный ход	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	1	

	в полной координации	учебных заданий			
25	<i>Лыжная подготовка.</i> Повороты на лыжах способом переступания	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	1	
26	<i>Лыжная подготовка.</i> Повороты на лыжах способом переступания, торможение «плугом»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	1	
27	<i>Лыжная подготовка.</i> Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	1	

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 часа)

28	Виды физических упражнений, используемых на уроках	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	1	
29	Измерение пульса на уроках физической культуры	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/	1	
30-31	Физическая нагрузка	Соблюдение правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	2	

Раздел 2. СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (16 часов)

32	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры, соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/	1	
33	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбол, футбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/	1	
34	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры, соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	1	
35	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические приёмы игры баскетбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	1	

36	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Основная стойка баскетболиста	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/	1	
37	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/	1	
38	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	1	
39	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/	1	
40	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические действия игры волейбол	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры, соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	1	
41	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические приёмы игры волейбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/	1	
42	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/	1	
43	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/	1	
44	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	1	
45	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические приёмы игры футбол	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры, соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/	1	
46	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/	1	

47	<i>Подвижные и спортивные игры. Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</i>	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/	1	
Раздел 3. ПРИКЛАДНО - ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (18 часов)					
48-56	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	9	
57-65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Проявление уважительного отношения к соперникам во время игры, соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	9	
Раздел 2. СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа)					
66	ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА			1	
67	<i>Лёгкая атлетика. Ускорение с высокого старта</i>	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1	
68	<i>Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м</i>	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1	
				Всего часов:	68

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс**

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)					
1	Из истории развития физической культуры в России	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	Становление ценностного отношения к развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (61 час)					
Раздел 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 часа)					
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/	1	
4	Закаливание организма	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	1	
Раздел 2. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (26 час)					
5	<i>Легкая атлетика.</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	1	
6	<i>Легкая атлетика.</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/	1	
7	<i>Легкая атлетика.</i> Техники прыжка в высоту способом перешагивания	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	1	
8	<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения, низкий старт	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	1	
9	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	1	

	упражнений				
10	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила составления акробатической комбинации	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	1	
11	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Демонстрация самостоятельно составленной акробатической комбинации	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/	1	
12	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на гимнастической перекладине, понятия «вис» и «упор»	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	1	
13	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Способы хвата за гимнастическую перекладину	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/	1	
14	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	1	
15	<i>Плавательная подготовка.</i> Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	1	
16	<i>Плавательная подготовка.</i> Правила профилактики травматизма в плавании	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/	1	
17	<i>Плавательная подготовка.</i> Техника плавания кролем на груди (с использованием плавательной доски)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/	1	
18	<i>Плавательная подготовка.</i> Упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1	
19	<i>Плавательная подготовка.</i> Плавание кролем на спине, сравнение с плаванием кроль на груди	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1	
20	<i>Плавательная подготовка.</i> Упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1	
21	<i>Плавательная подготовка.</i> Скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/	1	

22	<i>Плавательная подготовка.</i> Кроль на спине, с попеременной работой ногами и руками	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/	1	
23	<i>Лыжная подготовка.</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/	1	
24	<i>Лыжная подготовка.</i> Травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, причины их появления	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	1	
25	<i>Лыжная подготовка.</i> Правила профилактики травматизма	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	1	
26	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/	1	
27	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	1	
28	<i>Лыжная подготовка.</i> Сравнение одновременно одношажного хода с ранее разученными способами передвижения	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/	1	
29	<i>Лыжная подготовка.</i> Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок)	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	1	
30	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/	1	

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 часов)

31	Самостоятельная физическая подготовка	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/	1	
32	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/	1	
33-34	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	2	
35	Оказание первой помощи на занятиях	Стремление оказывать	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	1	

	физической культурой	первую помощь при травмах и ушибах	/		
Раздел 2. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (9 часов)					
36	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	1	
37	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Правила профилактики травматизма	Соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/	1	
38	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры общефизической подготовки	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	1	
39	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/	1	
40	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические действия игры волейбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	1	
41	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Нижняя боковая подача, подводящие упражнения	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/	1	
42	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Нижняя боковая подача по правилам соревнований	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/	1	
43	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Приём и передача мяча сверху двумя руками, фазы выполнения передачи	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	1	
44	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Поддача, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/	1	
Раздел 3. ПРИКЛАДНО - ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (12 часов)					
45 - 50	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	Стремление к формированию культуры здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	6	
51-56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Уважительное отношение к соревновательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/	6	

Раздел 2. СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (12 часов)

57	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические действия игры баскетбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	1	
58	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Бросок мяча двумя руками от груди	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/	1	
59	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	1	
60	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	1	
61	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Остановки катящегося футбольного мяча	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	1	
62	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	1	
63	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Удар по мячу с двух шагов, после его остановки	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	1	
64	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	1	
65	ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА			1	
66	<i>Легкая атлетика.</i> Скоростной бег по соревновательной дистанции	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/	1	
67 - 68	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность	Выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	2	
Всего часов:					68