

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 389 «Центр экологического образования»
Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол
от 29.08.2024 № 1

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете

протокол
от 30.08.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО»

От 29.08.2024 № 103 п.17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Санкт-Петербург
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учетом современного российского общества в фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие здоровые формы образа жизни, использовать самостоятельные ценности физической культуры для развития культуры, определения и самореализации.

В рамках постепенного отражения объективно измененных реалий современного социокультурного общества, при активной деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным развитием культурного образовательного процесса, развитием современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физическая методика и освоение физических упражнений, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения принципами и навыками тела в самостоятельных занятиях подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию культуры занятий физической в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающими средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на

развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки, обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой мотивовой программе по культуре физической культуры в разделе «Физическое совершенствование» подготовить формирующий модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация педагогической культуры» наблюдения по видам спорта, может формироваться исходя из интересов, обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, относительной материально-технической базы, квалификационного состава. Образовательные организации могут определять содержание модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях регионов и школ.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее количество часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Оценивание и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Документы, регламентирующие данный вопрос:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123, <https://docs.cntd.ru/document/902245172>
2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г № МД -583/19 «О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», https://gbouoosh4.ru/images/Menu_Obrazovanie/Pismo_minobrauki_ot_30_05_12_md-583-19_pdf

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия:

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

Регулятивные универсальные технологические действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноименным способом;
- прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

					Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	14			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

					с.
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		19			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	11			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Подвижные игры	19			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая нагрузка	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13			РЭШ https://resh.edu.ru/

					презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

					с.
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

9	Способы построения и повороты стоя на месте	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13	Подъем туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Сгибание рук в положении упор лежа	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Разучивание прыжков в группировке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

18	Вид спорта-легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
28	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
31	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
33	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
39	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
40	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
41	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
42	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Олимпийские игры.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	Физические качества. Физическое развитие. Сила, как физическое качество.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Быстрота, как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Выносливость, как физическое качество	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

					Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Гибкость, как физическое качество	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Развитие координации движений	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Строевые упражнения и команды	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

						Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Прыжковые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13	Гимнастическая разминка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.

						организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

18	Броски мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
20	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
21	Прыжок в высоту способом перешагивания с разбега	1		тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
23	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

27	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
28	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
34	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
35	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
40	Пионербол. Основные правила	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
41	Освоение основных приемов в игре Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
42	Бросок одной рукой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
43	Бросок одной рукой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

45	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты	1		тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

						для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов. История современного спорта.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	ТБ. Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Бег с ускорением на длинную дистанцию 1000 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Бег с ускорением на длинную дистанцию 1000 м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

						Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Прыжок в длину двумя ногами с места	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Прыжок в длину двумя ногами с места	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Челночный бег 3*10 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13	Челночный бег 3*10м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
18	Строевые действия и команды	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

						Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
19	Лазанье по канату	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
20	Лазанье по канату	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
23	Прыжки через скакалку	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Прыжки через скакалку	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Броски набивного мяча	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Броски набивного мяча	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

						Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
30	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
35	Спортивная игра с волейбольным мячом. Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
36	Спортивная игра с волейбольным мячом Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

						Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Подача, приём и передача мяча. Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
38	Подача, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
39	Спортивная игра Пионербол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
40	Спортивная игра Пионербол	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

	теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры					Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

	игры					Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
67	Футбол. Основные приемы.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

						Просвещение, 2019. — 176 с.
68	Футбол. Основные приемы.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов. История современного спорта.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину двумя ногами с места.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Самостоятельная физическая подготовка. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Самостоятельная физическая подготовка. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Бег с ускорением на длинную	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	дистанцию 1000 м					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Общеукрепляющие упражнения. Закаливание организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Прыжок в длину двумя ногами с места	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Челночный бег 3*10 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13	Челночный бег 3*10м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
18	Строевые действия и команды	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

						<p>видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.</p>
19	Лазанье по канату	1				<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.</p>
20	Лазанье по канату	1		тестирование		<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.</p>
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.</p>
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.</p>

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
23	Прыжки через скакалку	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Прыжки через скакалку	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Броски набивного мяча	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Броски набивного мяча	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
27	Подвижные игры с элементами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
30	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
35	Спортивная игра с волейбольным мячом. Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
36	Спортивная игра с волейбольным мячом	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	Пионербол.					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Подача, приём и передача мяча. Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
38	Подача, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.Пионербол.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
39	Спортивная игра Пионербол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
40	Спортивная игра Пионербол	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
45	Освоение правил и техники выполнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
54	Освоение правил и техники выполнения	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
63	Освоение правил и техники выполнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация,

	норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		тестирование		РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
67	Футбол. Основные приемы.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

						— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
68	Футбол. Основные приемы.	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник для учащихся Ф 50 общеобразовательных учреждений/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров - М: Вентана-Граф, 2013-112 с: ил (начальная школа 21 века).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе « Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
2. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995 – 216 с.
3. Амарян Р.И., Муравьёва В.А. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
6. Бойкова О.С., Зенкевич К.Ф. Лечебная физическая культура при сколиозах – М.: Медицина, 1962.
7. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144с.
8. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста – М: АРКТИ, 2001. – 64 с.
9. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура – М., 1970
10. Гандельсман А.Б. Лечебная физическая культура в детской ортопедии – Л., 1962.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
12. Глазырина Л.Д., ЛОпатик Г.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы. Методические пособия и программа. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
13. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольного воспитания – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с., ил.
14. Гринейко М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991
15. Добровольский В.К. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1960.
16. Добровольский В.К. Лечебная физкультура – М.: Медицина, 1970.
17. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М: «Физкультура и спорт», 1974 – 480 с., ил.
18. Добровольский В.К., Куслина М.И. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1939.
19. Дубровский В.Н. Движение для здоровья - М.: Физкультура и спорт, 1989
20. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках гимнастики (1-3 классы) // Физическая культура в школе, 1989, № 1

21. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 225 с., ил.
22. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для воспитателей и родителей. – СПб: «Корона принт», 2001 – 272 с., ил.
23. Каптелян А.Ф. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии – М.: Медицина, 1973
24. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
25. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
26. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.
27. Козлов В.И. Физическое развитие ребенка – М.: Просвещение, 1983. – 251 с.
28. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 102 с. (часть 1).
29. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 238 с. (часть 2, 3).
30. Крячко И.А. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1946.
31. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма – М: Просвещение, 1976. – 239 с., ил.
32. Лечебная гимнастика для детей с нарушениями осанки и сколиозом начальной степени – СПб: Научно-исследовательский институт детской ортопедии имени Г.И. Турнера, 1999.
33. Литвинов Е.Н., Асополов А.Г., Лях В.И., Кофман Л.Б., Попков А.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 1998.
34. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с., ил.
35. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Ура, физическая культура! Учебник для учащихся 2-4 классов. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 95 с., ил.
36. Матвеев А.П., Малыгина М.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы: 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
37. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107 с.
38. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб: «Детство-пресс», 2003. – 32 с., ил.
39. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение, 1973 – 288 с., ил.
40. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. -188с.
41. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.
42. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.
43. Райзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах. – М: Медгиз, 1963.

44. Савенков А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. – М: Издательский Центр «Академия», 2000. – 232 с.
45. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: «Детство-Пресс», 1999. – 48 с.
46. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие – М.: Терра-Спорт, 2000. – 112 с., ил.
47. Тарасова Г.В. Ребенок от года до трех. – М.: Медицина, 1985. – 128 с., ил.
48. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика (учебник) – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 93 с.
49. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128с.
50. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – М.: Медицина, 1983.
51. Фромм А. Азбука для родителей. Перевод И.Г. Константиновой. Предисл. И.М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991. – 319 с., ил.
52. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. Методические рекомендации. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 44 с.
53. Ханемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 72 с.
54. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие. – Минск, 1999. – 109 с.
55. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев, Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
56. Шмелин А.М. Гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 1979

Ц
И
Ф
Р
О
В
Ы
Е

Портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

ОЭШ <https://resh.edu.ru/> презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

О
Б
Р
А
З
О
В
А
Т
Е

Раздел «Оценочные материалы»

Таблица нормативов по физкультуре 2 класса

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550

10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175

4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
---	---	---	----------------------------------	---	---	---

4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+6	+4

Таблица нормативов по физкультуре 3 класса

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	6.5	7.1	Бег на 30 метров (сек)	6.1	6.6	7.3
9.1	9.8	10.5	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.4	10.2	10.8

12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
5.12	6.30	7.21	Бег на 1000 метров	5.55	6.55	7.45
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
142	122	108	Прыжок в длину с места (см)	137	117	103
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28

23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
5	4	2	Подтягивание из виса (раз)			
16	10	6	Подтягивание из виса лёжа (раз)	12	7	4
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
18	11	5	Отжимания от пола (раз)	12	7	4

18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
37	25	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	22	17
+7	+3	+1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+9	+5	+3

Таблица нормативов по физкультуре 4 класса

Мальчики		Девочки
-----------------	--	----------------

Упражнение 4 класс

5	4	3		5	4	3
5.3	5.9	6.3	Бег на 30 метров (сек)	5.5	6.1	6.5
8.4	9.2	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	10.1
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
4.42	5.41	6.20	Бег на 1000 метров	5.03	6.12	6.40
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
12	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	9	7
162	142	128	Прыжок в длину с места (см)	152	132	118

60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
70	60	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	80	70	50
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
28	22	18	Метание мяча 150 г (м)	20	15	12
18	15	13	Метание теннисного мяча (м)	15	13	11
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
6	4	2	Подтягивание из виса (раз)			

21	13	8	Подтягивание из вися лёжа (раз)	16	10	7
25	15	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	13	8
22	13	10	Отжимания от пола (раз)	13	7	5
23	17	14	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	15	12
43	33	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	28	23
+8	+4	+2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+11	+5	+3

4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

Форма аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Аттестации по предмету «физическая культура» для детей с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от практических занятий осуществляется в форме устного опроса обучающихся по теме урока (теория), презентации, реферата, тестирования, творческих работ (рисунки, поделки, кроссворды и пр.)