

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития координации движения, выносливости и быстроты («Пятнашки», «Волк во рву», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «К своим флажкам», «Третий лишний»).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнение для развития внимания, силы и ловкости и координации движения («У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»).

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

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

2 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре (1ч)	Понятие «физическая культура».	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2	Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Режим дня.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (3 ч)	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
4		Осанка человека.	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
5		Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
6	Лёгкая атлетика (10 ч)	Обучение техники высокого и низкого старта	1	
7		Совершенствование техники высоко из низкого старта	1	
8		Обучение техники челночного бега.	1	
9		Техника прыжка в длину с места.	1	
10		Прыжки и их разновидности. Прыжок в длину с места.	1	
11		Техника метания мяча.	1	
12		Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1	
13		Силовая подготовка.	1	
14		Силовая подготовка.	1	
15		Подъём туловища из положения лежа.	1	
16	Гимнастика с основами акробатики (27ч.)	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
17		Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

18		Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	
19		Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
20		Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	
21-22		Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	2	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
23-24		Строевые упражнения: повороты направо и налево.	2	
25-26		Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	2	
27-28		Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	2	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
29-30		Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	2	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
31-32		Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	2	
33-34		Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	2	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
35-36		Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	2	
37-38		Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	2	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
39-40		Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	2	

41-42		Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
43	Подвижные и спортивные игры (16 ч)	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
44		Обучение технике передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	
45		Обучение технике передачи и ловли двумя руками летящего мяча на уровне груди.	1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
46		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	
47		Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1	
48		Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1	
49		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
50		Эстафеты с мячом.	1	
51		Эстафеты с мячом.	1	
52		Подвижные игры с бегом и прыжками	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
53		Ведение мяча на месте.	1	
54		Ведение мяча на месте.	1	
55		Подвижные игры на развитие ловкости.	1	
56		Разновидности броска мяча одной и двумя руками.	1	

57		Разновидности броска мяча одной и двумя руками.	1	
58		Игры на выбор.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
59	Лёгкая атлетика (8 ч)	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
60		Равномерное передвижение в беге.	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
61-62		Прыжок в длину с места.	2	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
63-64		Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	2	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
65-66		Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	
Итого: 66 часов				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре (2ч)	Техника безопасности на уроках физической культуре. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2		Зарождение Олимпийских игр древности	1	Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3-4	Способы самостоятельной деятельности (7 ч) Лёгкая атлетика. (9 ч)	Физическое развитие. Физические качества человека. Метание мяча стоя, сидя, лёжа.	2	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ Видео «Физические качества» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
5-6		Быстрота как физическое качество.	2	Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferer=catalogue Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7-8		Выносливость как физическое качество.	2	Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
9-10		Сила как физическое качество.	2	Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferer=catalogue Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
11		Развитие координации движений. Челночный бег.	1	Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferer=catalogue

12-13		Гибкость как физическое качество.	2	Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferer=catalogue
14-15		Дневник наблюдений по физической культуре. Подъём туловища из положения лёжа за 30,сек.	2	
16		Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
17		Спортивная эстафета с применением беговых, силовых и прыжковых заданий.	1	Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
18		Полоса препятствий.	1	
19	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Закаливание организма.	1	Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
20		Утренняя зарядка.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferer=catalogue
21	Гимнастика с основами акробатики (23ч.)	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Освоение выполнения общеразвивающей разминки с контролем дыхания: «индюшок», «гусиный шаг».	1	
22-23		Строевые упражнения и команды. Освоение выполнения общеразвивающей разминки с контролем дыхания: «мячик», «цапля». Кувырок вперёд.	2	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
24-25		Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по	2	Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения»

		одному. Строевые упражнения и команды. Освоение выполнения общеразвивающей разминки с контролем дыхания: «качалка», «складочка».		(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
26-27		Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Партнёрная разминка. Кувырок назад.	2	Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue
28-29		Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса «берёзка», «уголок». Полушпагат. Шпагат.	2	
30-31		Гимнастическая разминка. Упражнение для укрепления мышц спины «рыбка», «коробочка». Полумост из положения стоя. Мост из положения сидя.	2	Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
32-33		Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнение для увеличения эластичности мышц «киска», «коромысло». Составление гимнастического комплекса из 2-ух элементов.	2	
34-35		Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	2	Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
36-37		Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения для укрепления мышц бёдер и развития координации движения «неваляшка». «Колесо».	2	Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue
38		Повороты и наклоны с мячом в руках. Обучающие упражнения разминки у опоры.	1	Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue
39		Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений.	1	

40		Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой и мячом	1	Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferer=catalogue
41-42		Танцевальные движения, хоровой шаг, галоп.	2	
43		Итоговое занятие ритм, такт.	1	Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
44	Подвижные и спортивные игры (16 ч)	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
45		Технические действия игры баскетбол Обучение технике передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
46		Технические действия игры баскетбол Обучение технике передачи и ловли двумя руками летящего мяча на уровне груди.	1	Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
47		Технические действия игры баскетбол Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
48		Технические действия игры баскетбол Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1	Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
49		Технические действия игры баскетбол Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1	Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
50		Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	
51		Правила подвижных игр с элементами баскетбола. Эстафеты с мячом.	1	

52		Правила подвижных игр с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	
53		Подвижные игры с бегом и прыжками	1		
54		Технические действия игры футбол. Варианты перемещения игрока по площадке.	1	Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	
55		Технические действия игры футбол. Удары по низко летящему мячу.	1		
56		Технические действия игры футбол. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	
57		Остановка мяча. Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/	
58		Остановка мяча и вбрасывание мяча в игру. Правила подвижных игр с элементами футбола	1	Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/	
59		Игры на основе технических элементов игры баскетбол и футбол.	1	Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/	
60		Прикладно-ориентированная физическая культура (9 ч)	Правила соревнований по комплексу ГТО	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
61-62-63-64			Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	4	
65	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		1	Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/	

66		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
67		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
68		Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого: 68 часов				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре (2ч)	Техника безопасности на уроках физической культуре. 1. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2		2. История появления современного спорта.	1	Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferer=catalogue
3	Способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование (3 ч)	3. Виды физических упражнений	1	Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

				Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue
4		4. Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue
5		5. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue Видео «Физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue

6	Лёгкая атлетика. (12 ч)	Техника безопасности. Развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазание.	1	Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
7-8		Броски набивного мяча .Метания мяча на дальность и на точность.	2	Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferer=catalogue
9-10		Бег с ускорением и торможением. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. Высокий старт.	2	Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferer=catalogue Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferer=catalogue

11-12		Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Челночный бег	2	Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Видео(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
13-14		Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	2	Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue
15		Силовая подготовка. Отжимание.	1	
16		Силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа.	1	
17		Наклон вперед из положения сидя. Полоса препятствий.	1	Урок «Мы быстрые и меткие!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
18	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура(3 ч)	Закаливание организма	1	Урок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

19		Дыхательная гимнастика	1	Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue
20		Зрительная гимнастика	1	Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
21-22	Гимнастика с основами акробатики (24ч.)	Строевые команды и упражнения со скакалкой	2	Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue
23-24		Лазанье по канату	2	Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view

				/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue
25-26		Передвижения по гимнастической скамейке	2	Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue
27-28		Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	2	Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue
29-30		Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом	2	
31-32		Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом.	2	

33-34	Прыжки через скакалку	2	Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
35-36	Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью	2	
36-37	Ритмическая гимнастика	2	Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue
38-39	Танцевальные упражнения	2	Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue Урок «Танец полька» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue Видео «Галоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue
40	Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений	1	
41	Совершенствование выполнения упражнений на гимнастической скамейке	1	

42		Совершенствование выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке	1	
43		Совершенствование выполнения упражнений	1	
44-45	Подвижные и спортивные игры (19ч.)	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
46		Баскетбол. История. Правила.	1	Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
47		Передвижение в баскетболе.	1	Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
48		Виды передач мяча.	1	Урок «Я играю не один» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
50		Ведение мяча.	1	Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
51		Техника различных видов бросков мяча в корзину.	1	Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
52		Итоговый урок «Главное в баскетболе!»	1	Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
53		Волейбол. История. Правила.	1	Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
54		Перемещение игрока в волейболе.	1	Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
55		Верхний приём передача мяча в паре, у стены.	1	Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
56		Нижний прием передача мяча в парах, у стены.	1	Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
57		Подача мяча снизу, боком.	1	Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
58		Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»	1	Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
59		Футбол. История. Правила.	1	Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/

60		Приемы в футболе.		Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
61		Удары по мячу. Ведения мяча.		Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
62		Приемы владения мячом.		Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
63	Прикладно-ориентированная физическая культура (6ч)	63. Правила соревнований по комплексу ГТО		Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReference=catalogue
64		64. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО		Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReference=catalogue Урок «ВФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReference=catalogue

65		65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
66		66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.		Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue
67		67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.		
68		68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей		Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Итого: 68 часов				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре (2ч)	Техника безопасности на уроках физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue

2		Из истории развития национальных видов спорта	1	Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
3	Способы самостоятельной деятельности (3 ч)	Т.Б. Самостоятельная физическая подготовка	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
5		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
6	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (2ч.)	Т.Б. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferer=catalogue
7		Закаливание организма	1	Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view

				/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
8	Лёгкая атлетика. (11 ч)	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении прыжковых упражнений) Прыжок в длину с места.	1	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue
9-10		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
11-12		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	2	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13		Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении беговых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов)	1	Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
14-15		Беговые упражнения.	2	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

16-17		Метание малого мяча на дальность	2	Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
18		Развитие скоростно-силовых способностей	1	Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
19	Подвижные и спортивные игры (3 ч)	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми (Т.Б.)	1	Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferer=catalogue
20-21		Подвижные игры общефизической подготовки	2	Урок «Играем все!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
22	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Т.Б. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	Гимнастика с основами акробатики (17ч.)			
23-24		Акробатическая комбинация.	2	Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
25-26		Упражнения акробатической комбинации.	2	Урок «Развитие скоростно-силовых качеств» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
27-28		Опорный прыжок.	2	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
29-30		Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
31-32		Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры	2	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferer=catalogue
33-34		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом	2	Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferer=catalogue
35-36		Танцевальные упражнения	2	Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненем, финский народный танец» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view

				/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue
37-38		Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений	2	Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
39	Подвижные и спортивные игры (13 ч)	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми (Т.Б.) Волейбол в условиях игровой деятельности.	1	Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=/catalogue
40		История возникновения и развития волейбола.	1	Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
41		Перемещения в волейболе. Разминка волейболиста.	1	Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
42-44		Верхний прием мяча. Нижний приём и передача мяча.	3	Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
45-46		Поддачи в волейболе.	2	Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
47		Мы играем в волейбол.	1	Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
48		Спортивная игра «Баскетбол».	1	Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
49		Стойки и передвижения в баскетболе.	1	Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
50-51		Передачи мяча в баскетболе.	2	Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
52-53		Ведения мяча в баскетболе.	2	Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
54		Разминка баскетболиста.	1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
55-56		Техника броска баскетбольного мяча	2	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
57		Мы играем в баскетбол.	1	Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
58		Знакомство с футболом.	1	Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
59		Перемещения в футболе.	1	Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
60		Передача мяча в футболе.	1	Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
61		Техника ведения футбольного мяча	1	Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
62		Мы играем в футбол.	1	Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
63	Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)	Правила соревнований по комплексу ГТО	1	Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferer=catalogue
64		Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	1	Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferer=catalogue

65		Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
66		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, метания.	1	Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferer=catalogue
67		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferer=catalogue
68		Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей	1	
Итого: 68 часов				