

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию г. Ефремов

МКОУ "Военногородская СШ №18"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом

Протокол № 21 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МКОУ
"Военногородская СШ
№ 18"

И.В. Бабкова
Приказ № 90/1 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1695959)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Восточный
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
1.3	Утренняя зарядка и	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

	физкультминутки и в режиме дня школьника				«Просвещение»;
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4	Легкая атлетика	12	0	12	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62	

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	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3	Подвижные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3	Плавательная подготовка	2	1	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.5	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

1.2	Закаливание организма	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3	Плавательная подготовка	2	1	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.5	Легкая атлетика	12	1	11	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		50			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2	Современные физические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Инструктаж по охране труда при выполнении нормативов ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФС	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	ГТО.					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
12	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
13	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
14	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
15	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
16	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
17	Правила поведения на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

	уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.					«Издательство «Просвещение»;
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
19	Исходные положения в физических упражнениях. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
21	Строевые упражнения и организующие команды на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	уроках физической культуры					
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
25	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
26	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

28	Сгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
29	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
34	Имитационные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4

	упражнения техники передвижения на лыжах					класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
39	Техника передвижения скользящим	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	шагом в полной координации					
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
41	Инструктаж по охране труда при подвижных играх. Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
43	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

						«Просвещение»;
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
47	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/

	«Не попади в болото»					https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393

						tes/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

						«Просвещение»;
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
55	Инструктаж по охране труда на уроке лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега.	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
56	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
57	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

						«Просвещение»;
58	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
62	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.					
63	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
64	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
65	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
66	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	
--	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2	Зарождение Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3	Инструктаж по охране труда при выполнении нормативов ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

4	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

8	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивания из виса полулёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p>	1	0	1	<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
9	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p>	1	0	1	<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3x10.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
12	Контрольный урок. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	(тестов) 2 ступени ГТО					
13	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
14	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
15	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
16	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
17	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
18	Контрольный урок. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	культуре.					
19	Занятия по укреплению здоровья.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
20	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
21	Инструктаж по охране труда и правила поведения на уроке гимнастики и акробатики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
22	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
23	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
24	Прыжковые упражнения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
25	Прыжковые упражнения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
26	Гимнастическая разминка	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

						«Просвещение»;
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
31	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
32	Контрольный урок. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения. Разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

33	Инструктаж по охране труда и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
37	Подъем лесенкой	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
38	Подъем лесенкой	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

41	Торможение лыжными палками	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
42	Торможение лыжными палками	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
43	Торможение падением на бок	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
44	Контрольный урок. Двухшажный попеременный ход. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение.	1	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
45	Инструктаж по охране труда на уроке подвижных и спортивных игр. Подвижные игры со спортивной направленностью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
46	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
49	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/

						https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
52	Футбольный бильярд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_

					n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
53	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso

					n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
56	Контрольный урок. Изученные приёмы баскетбола и футбола.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesso n_ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
57	Инструктаж по охране труда и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
58	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
60	Сложно координированны	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

	е прыжковые упражнения					«Просвещение»;
61	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
64	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
65	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
66	Бег с поворотами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

	и изменением направлений					Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
67	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
68	Контрольный урок. Броски мяча. Прыжки в высоту.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2	История появления современного спорта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3	Инструктаж по охране труда и технике безопасности при выполнении нормативов ГТО. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3х10. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

7	<p>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.</p>	1	0	1		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
8	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Метание</p>	1	0	1		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>

	теннисного мяча. Подвижные игры.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
11	Освоение правил и техники	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
12	<p>Контрольный урок. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени</p>	1	1	0		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
13	<p>Виды физических упражнений</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
14	<p>Измерение пульса на занятиях физической</p>	1	0	1		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>

	культурой					
15	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
17	Закаливание организма под душем	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
19	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
20	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

						общество «Издательство «Просвещение»;
21	Лазанье по канату	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
22	Лазанье по канату	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
25	Прыжки через скакалку	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
26	Прыжки через скакалку	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
27	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
30	Контрольный урок. Строевые	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	команды и упражнения. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку.. Танцевальные упражнения.					
31	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
33	Повороты на лыжах	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	способом переступания на месте					
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
39	Торможение на лыжах способом	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	«плуг» при спуске с пологого склона					
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
42	Контрольный урок. Одновременный двухшажный ход. Повороты на лыжах. Торможение на лыжах.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
43	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	<p>плавательная подготовка. Виды спортивного плавания. Дыхание при плавании.</p>					
44	<p>Контрольный урок. Поведение в бассейне и природном водоёме. Спортивные виды плавания.</p>	1	1	0		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
45	<p>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>

	стрелки					
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864

						s/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
52	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
53	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864

						s/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
56	Контрольный урок. Приёмы и элементы баскетбола, волейбола и футбола.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
57	Инструктаж по охране труда и технике	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкий бег.					
58	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
59	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
60	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
61	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
62	Челночный бег	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
63	Челночный бег	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
65	Бег с ускорением на короткую	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	дистанцию				
66	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
67	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
68	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3	Правила поведения на уроке. Инструктаж по охране труда при выполнении нормативов ГТО. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3x10. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

7	<p>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.</p>	1	0	1		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>
8	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p>	1	0	1		<p>Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;</p>

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
12	Контрольный	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И.,

	крок. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
13	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
15	Правила предупреждения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

	травм на уроках физической культуры					«Просвещение»;
16	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
18	Закаливание организма	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
19	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

20	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
21	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
25	Обучение опорному	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

	прыжку					«Просвещение»;
26	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
30	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.. Опорный прыжок через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
31	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке по лыжной	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.					
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
35	Имитационные упражнения в передвижении на	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	лыжах					
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
40	Передвижение одношажным одновременным	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	ходом по фазам движения и в полной координации					
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
42	Контрольный крок. Одновременный одношажный ход.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
43	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроке плавательная подготовка. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подготовка на	1	0	1		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

	выносливость и силовая подготовка в разных видах плавания.					
44	Контрольный урок. Техника безопасности в плавательном бассейне. Подготовка для разных видов плавания.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
45	Инструктаж по охране труда и технике безопасности при подвижных играх. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание игры "Подвижная цель".	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
46	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/

	«Подвижная цель»					Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
51	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

						«Просвещение»;
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
54	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
55	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
56	Контрольный урок. Выполнение элементов футбола, волейбола и баскетбола.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
57	Инструктаж по	1	0	1		https://mosobr.tv/release/8004 Физическая культура, 1-4

	охрана труда и технике безопасности на уроке лёгкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.					класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
61	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
62	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

						«Просвещение»;
63	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
64	Беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
66	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
67	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
68	Контрольный урок. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	1	0		Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	
--	----	---	----	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

[https://resh.edu.ru/subject/ 9/1/](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

РЭШ

