

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация города Рязани

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ "Школа № 46 "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Масева Г.Н.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
НМР

Соколова М.В.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Юркина Ю.И.

Приказ № 109/01-01
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1206638)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

город Рязань 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Легкая атлетика	18	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

			Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Легкая атлетика	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.4	Подвижные игры	19	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.

			организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Физическая нагрузка	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4

			классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	10	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		42	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	ВФСК "Готов к труду и обороне"

			официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

1.2	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	9	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		39	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего			
1.	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег 1 мин. Игра «Класс, смирно». Бег с высокого старта.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
2.	Что понимается под физической культурой. Ходьба в колонне по одному. Медленный бег 1 мин. Игра «Класс, смирно». Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
3.	Режим дня школьника. бега 30м. Игра «Быстро по местам». ОРУ. Бег 1 мин. Построение в колонну по одному.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
4.	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Бег 2 мин. Тренировка в прыжках с места.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
5.	Прыжок в длину с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега. Бег 3 мин. Игра «Пятнашки».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

6.	Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега. Разучивание построения в шеренгу. Бег 4 мин. Игра «Ловишки парами».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
7.	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Бег 4 мин. Игра «Запрещенное движение». Прыжок в длину с места	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
8.	Строевые упражнения – движения рук в плоскостях. Челночный бег – УЧЕТ. Метание мяча в цель. Бег 4 мин. Игра «Гонка мячей».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
9.	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Метание мяча в цель. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
10.	Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
11.	Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Удочка». Ловля и передача мяча.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
12.	Ловля и передача мяча. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку . Игра «Гонка мячей».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
13.	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения. Передвижения приставными шагами. Игра «Класс, смирно».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

14.	Ловля и передача мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча. Игра «Мяч в тоннель».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
15.	Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Ведение мяча. Игра «Коршун и наседка».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
16.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
17.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба на носках и пятках. Бег с изменением длины и частоты шага. Развитие гибкости. Игра «Веселые ребята».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
18.	Совершенствование строевых приемов. Стойка на лопатках. Лазание по скамейке. Игра «К своим капитанам».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
19.	Строевые упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Эстафеты	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
20.	ОРУ с гимнастическими палками. Перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. «Мост» из положения лежа. Игра «Совушка».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
21.	ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. «Мост» из положения лежа.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/

22.	«Мост» из положения лежа. Кувырок в сторону. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
23.	Совершенствование переката вперед из стойки на лопатках. Кувырок в сторону. Кувырок вперед. Эстафеты.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
24.	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок в сторону. Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игра «Фигуры».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
25.	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Лазание по канату.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
26.	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Лазание по канату.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
27.	Лазание по канату, по наклонной скамье. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами акробатики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
28.	Совершенствование лазания и перелезания по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
29.	Совершенствование равновесия на скамейке. Прыжки на скакалках. Игра «Зайцы в огороде».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
30.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Коршун и наседка», «Запрещенное движение», «Вышибалы». ОФП.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/

31.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «К своим флажкам», «Вышибалы». ОФП.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
32.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловишки парами», «Охотники и утки», «Вышибалы». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
33.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
34.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35.	Совершенствование надевания лыж, передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
38.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Передвижение до 1000м	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

40.	Спуск с уклона. Совершенствование техники скользящего шага. Прохождении дистанции 1000м	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41.	Совершенствование поворотов переступанием. Закрепление спусков со склона. Игра «Смелее с горки».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
42.	Подъем ступающим шагом. Совершенствование спусков и подъема ступающим шагом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
43.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Коршун и наседка», «Запрещенное движение», «Вышибалы». ОФП	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
44.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза», «Вышибалы». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
45.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловишки парами», «Охотники и утки», «Вышибалы». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
46.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «По местам», «Салки». Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
47.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Ловля, передача мяча. Игра «Совушка», «Коршун и наседка». Эстафеты. ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

48.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Игра «Запрещенное движение». Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
49.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча в стену, «Охотники и утки». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
50.	Ведение мяча. Ловля, передача мяча. Эстафеты с мячом.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
51.	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. «Вышибалы», «Пятнашки». Эстафеты.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
52.	Прыжок в длину с места. Игра «Веселые ребята», «Охотники и утки». Эстафеты.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
53.	Прыжок в длину. Игра «Третий лишний», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
54.	Бег с высокого старта. Прыжок в длину. Игра «День и ночь».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
55.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Игра «Салки».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
56.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. Игра «Вышибалы».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
57.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель. Игра «Охотники и утки».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/

58.	Высокий старт. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
59.	Бег по дистанции до 2 мин. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель», «Салки».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
60.	ОРУ. Бег по дистанции до 3 мин. Игра «Третий лишний».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
61.	Подвижные и спортивные игры. Бег по дистанции до 4 мин. Игра «Пустое место».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
62.	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры по выбору.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
63.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры по выбору.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
64.	Игра «К своим флажкам», «Ловишки парами». Многоскоки.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65.	Игра «Веселые ребята», «Охотники и утки». Эстафеты.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66.	ОРУ. Игра «Вышибалы», «Вверх - вниз».	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов всего	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Физическое развитие. Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег до 2 мин.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. П/и «Салки»	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
3.	Бег с высокого старта, бег с ускорением. Повторение строевых упражнений за 1-й класс. УЧЕТ бега 30м. П/и «К своим капитанам». Бег до 3 мин.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
4.	Совершенствование: высокий старт, бег с ускорением. Прыжок в длину. Круговая эстафета. Бег до 4 мин.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы:
5.	ОРУ. Совершенствование техники высокого старта и бега по прямой. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы:
6.	ОРУ. Равномерный бег до 5 мин для развития общей выносливости. Метание мяча. Подвижные игры.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы:
7.	Метание мяча. Бег 300м. Подвижная игра «Вышибалы».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы:
8.	ОРУ Бег 1000м. Подвижная игра «Перестрелка».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

					http://schoolcollection.edu.ru
9.	Метание мяча, стоя лицом и боком по направлению к метанию. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Воробьи и вороны	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
10.	Утренняя зарядка .Физические качества. Бег до 8 мин. Метания мяча. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
11.	ТБ. Зарождение Олимпийских игр. Повторение техники передвижений, остановок и поворотов и передачи мяча. Эстафеты. Челночный бег	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
12.	Развитие прыгучести. Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
13.	Ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
14.	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
15.	Передачи и ведения баскетбольного мяча в движении. Передача мяча в стену. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
16.	Ловля, передача, ведение мяча. Игры и эстафеты с элементами б/б	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

17.	История подвижных игр и соревнований у древних народов Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловишки парами», «Третий лишний», «Вышибалы». ОФП	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
18.	.Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пустое место», «Воробы и вороны», «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
19.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание и перелезание. Игра «Запрещенное движение». Развитие гибкости.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
20.	Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание и перелезание. Игра «Запрещенное движение». Развитие гибкости.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
21.	Совершенствование строевых упражнений. Акробатика. Кувырок в сторону, стойка на лопатках, «мост». Игра «Фигуры».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
22.	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. . Эстафеты с гимнастическими палками.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.

23.	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
24.	Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты. Стойка на голове. Совершенствование акробатической комбинации.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
25.	Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии. Игра-эстафета	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
26.	Лазание по канату – техника. Бег и прыжки через вращающуюся скакалку. Эстафеты с элементами гимнастики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
27.	Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
28.	Лазание по канату. Опорный прыжок. П/и «Слушай сигнал».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
29.	Опорный прыжок. Висы и упоры. Строевые упражнения. Тест на гибкость	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
31.	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

32.	Закаливание организма. Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры. Полоса препятствий. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
33.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
34.	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35.	Передвижения скользящим шагом без палок. Переступания вокруг пятой лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
36.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение до 1км. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
37.	Попеременный двушажный ход. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах. Эстафеты. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
38.	Попеременный двушажный ход. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах. Эстафеты. Развитие выносливости	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
39.	Спуски, подъемы, торможение. Попеременный двухшажный ход.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

40.	Спуски. Подъемы. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41.	Спуски. Подъемы.. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах. Развитие выносливости.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
42.	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто быстрее». Ходьба 2км.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
43.	ТБ при игре с мячом. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты. Подвижные игры.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
44.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Летучий мяч».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Подвижные игры. "Картошка"	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
46.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Игра «Картошка».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

47.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Игры с элементами волейбола.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
48.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
49.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Нижняя передача мяча над собой. Подвижные игры..	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
50.	Требования комплекса ГТО. ТБ при игре с мячом. Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
51.	Развитие прыгучести. Повторение техники передвижений и остановки прыжком. Броски в кольцо. Игра «5 передач».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
52.	Эстафеты в парах и тройках с последующей сменой мест. Остановка, поворот. Броски в кольцо..	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
53.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Эстафеты. ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
54.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Игра «Команда быстроногих» ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
55.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы футбола. Эстафеты. ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

56.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Игра «Попади в мяч». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
58.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59.	ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
60.	ОРУ в парах. Прыжок в высоту – подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
61.	ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
62.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалках. Игра «Салки».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
63.	ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции до 4 мин. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
64.	Итоговая контрольная работа	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

65.	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
66.	ОРУ. Бег 300м. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
67.	ОРУ. Бег по дистанции до 6 мин. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
68.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов года.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего			
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —
3.	Бег с высокого старта, бег с ускорением. Бег 30м. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —

4.	Спецбеговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
5.	Бег с высокого старта, бег по дистанции. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Прыжок с места.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
6.	Спецбеговые упражнения. Бег 400м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
7.	Равномерный бег до 5 мин для развития общей выносливости. Метание мяча.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
8.	Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
9.	Бег 1000м. Подвижная игра«Перестрелка».	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

10.	Бег до 8 мин. Прыжки. Метание мяча. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176
11.	Виды физических упражнений. ТБ. Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты. Челночный бег	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12.	Техника передвижений. остановки прыжком. Ловля, передача мяча. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13.	Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Игра "Борьба за мяч"	1			РЭШ https://resh.edu.ru
14.	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Бросок мяча в стену. Игра "5-передач"	1			РЭШ https://resh.edu.ru
15.	Ловля, передача, ведение мяча. Игра "Борьба за мяч"	1			РЭШ https://resh.edu.ru
16.	Ведение мяча змейкой, правой, левой рукой. Эстафеты с элем. баскетбола.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
17.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловишки парами», «Третий лишний», «Вышибалы». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
18.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пустое место», «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
19.	Измерение пульса на уроках физической культуры. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

20.	Строевые упражнения. Акробатика: из «моста» поворот в упор присев. Кувырок вперед. Тест на гибкость	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
21.	Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед. Игры – эстафеты с элементами гимнастики..	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
22.	Акробатика: совершенствование кувырков вперед. Кувырок назад. Повторение «мост»- поворот в упор присев. Ознакомление с гимнастическим соединением.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
23.	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков вперед. Совершенствование техники кувырка назад.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
24.	Акробатическая комбинация . Упражнения в равновесии. Игра-эстафета.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
25.	Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты. Игры с элементами гимнастики.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
26.	Лазание по канату – техника. Бег и прыжки через вращающуюся скакалку. Эстафеты с элементами гимнастики	1			РЭШ https://resh.edu.ru
27.	Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			РЭШ https://resh.edu.ru

28.	Строевые упражнения Опорный прыжок. Висы и упоры.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
29.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Полоса препятствий с элементами акробатики	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30.	Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
31.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Полоса препятствий с элементами акробатики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
32.	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
33.	Закаливание организма. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Изучение попеременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			РЭШ https://resh.edu.ru
34.	Попеременного двухшажного ход. Встречная эстафета с этапом до 100м без палок.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
35.	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
36.	Одновременный двухшажный ход. Игра "Кто быстрее".	1			РЭШ https://resh.edu.ru
37.	Одновременный двухшажный ход	1			РЭШ https://resh.edu.ru

38.	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход	1			РЭШ https://resh.edu.ru
39.	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход	1			РЭШ https://resh.edu.ru
40.	Поворот переступанием. Спуски, подъемы. Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41.	Спуски, подъемы. Торможение. Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
42.	Спуски, подъемы. Торможение. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
43.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. ТБ при игре с мячом. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
44.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача в пионерболе.. Встречные эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача в пионерболе. Игра "Летучий мяч".	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

46.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача в пионерболе. Игра "Картошка"	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
47.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача в пионерболе. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
48.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Игра «Картошка»	1			РЭШ https://resh.edu.ru
49.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача в пионерболе. Игра "Картошка"	1			РЭШ https://resh.edu.ru
50.	Техника передвижений, остановок и поворотов.Ловля,передача мяча. Эстафеты. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru
51.	Развитие прыгучести. Повторение техники передвижений и остановки прыжком. Броски в кольцо. Игра «5 передач».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
52.	Дыхательная гимнастика. Остановка, поворот. Броски по кольцу.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
53.	Плавательная подготовка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пустое место», «Вышибалы». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
54.	Плавательная подготовка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Команда быстроногих»,«Смена сторон», «Вышибалы». ОФП	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

55.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловишки парами», «Наседка», «Вышибалы». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
56.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч», «Салки на марше», «Перестрелка».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
57.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. "Ручной мяч", «Перестрелка». ОФП.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
58.	Зрительная гимнастика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Западня», «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
59.	ОРУ. Перестроения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
60.	ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в высоту – подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
61.	Итоговая контрольная работа.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
62.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места .	1			РЭШ https://resh.edu.ru
63.	ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции до 4 мин. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	1			РЭШ https://resh.edu.ru
64.	ОРУ. Высокий старт. Бег 1000 м- Бег по дистанции до 4 мин. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	1			РЭШ https://resh.edu.ru

65.	ОРУ. Бег 400м-. Бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66.	ОРУ.Бег до 7 минут. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
67.	ОРУ. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Пионербол.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
68.	ОРУ. Подвижные игры. Лапта. Подведение итогов года	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего			
1.	Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по технике безопасности. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3.	Бег с высокого старта, бег с ускорением. УЧЕТ бега 30м. Круговая лапта.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4.	Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета. Вышибалы.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

5.	Совершенствование техники высокого старта, бег по дистанции. Эстафеты. Учет прыжок с места. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6.	Совершенствование техники высокого старта и бега по прямой. Бег 300м.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7.	Равномерный бег до 5 мин для развития общей выносливости. Метание мяча.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8.	Равномерный бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9.	Равномерный бег до 8 мин. Метание мяча на дальность	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10.	Учет бег 1000м. Подвижная игра «Перестрелка».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11.	Из истории развития национальных видов спорта. ТБ. Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты. Челночный бег	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12.	Техника передвижений и остановка прыжком. Ловля, передача мяча. Прыжки через скакалку за 30 сек. Эстафеты	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13.	Эстафеты в парах и тройках с последующей сменой мест. Остановка, поворот. Броски по кольцу	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

14.	Бросок по кольцу одной рукой с места. Передача мяча в стену . Игра «5 передач»,	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15.	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге , в беге. Учебная игра.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
16.	Ведения мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Учебная игра.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
17.	Ведение, ловля передача мяча. Пять передач.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
18.	Ведение змейкой. Бросок мяча.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
19.	Самостоятельная физическая подготовка. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Стойка на лопатках. Мост с помощью. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
20.	Акробатика: из «моста» поворот в упор присев. Кувырок вперед. Тест на гибкость				РЭШ https://resh.edu.ru
21.	Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед. Игры –эстафеты .	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
22.	Акробатика: совершенствование кувырков вперед. Кувырок назад. Повторение «мост»-поворот в упор присев. Ознакомление с гимнастическим соединением.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
23.	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков вперед. Совершенствование техники кувырка назад. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

24.	Акробатическая комбинация . Упражнения в равновесии. Игра-эстафета.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
25.	Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты. Игры с элементами гимнастики.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
26.	Лазание по канату – техника. Бег и прыжки через вращающуюся скакалку. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
27.	Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
28.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Тест на силу - отжимание.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
29.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Полоса препятствий с элементами акробатики.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30.	Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
31.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
32.	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

33.	ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. .	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
34.	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета с этапом до 100м без палок.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35.	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
36.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
37.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение 1000м со средней скоростью. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
38.	Круговая эстафета с этапом до 150м. Развитие выносливости. Техника выполнения изученных ходов	1			РЭШ https://resh.edu.ru

39.	Прохождение дистанции 2000м с переменной скоростью и применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
40.	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41.	Прохождение дистанции 2000м и применением лыжных ходов. Подъемы и спуски	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
42.	Круговая эстафета с этапом до 80м. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах 1000м.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
43.	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Нижняя подача. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
44.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Летучий мяч».	1			РЭШ https://resh.edu.ru
45.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Встречные эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
46.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Игра «Картошка».	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

47.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Нижняя передача мяча над собой.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
48.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. Нижняя передача мяча над собой. Эстафеты.	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
49.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя подача. «Картошка»	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
50.	ТБ. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru
51.	Развитие прыгучести. Повторение техники передвижений и остановки прыжком. Броски в кольцо. Игра «5 передач».	1			РЭШ https://resh.edu.ru
52.	Разучивание эстафет в парах и тройках с последующей сменой мест. Остановка, поворот. Броски по кольцу.	1			РЭШ https://resh.edu.ru
53.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Игра «Пустое место», «Вышибалы». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
54.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Игра «Команда быстроногих».. ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

55.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Игра «Ловишки парами», . ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол Игра «Попади в мяч», «Перестрелка».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Развитие скоростно-силовых качеств. , «Перестрелка». ОФП	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
58.	ОРУ. Плавательная подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Игра «Перестрелка». ОФП.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
59.	ТБ.ОРУ. Перестроения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
60.	ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в высоту – подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
61.	ОРУ. Итоговая контрольная работа.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места – УЧЕТ. Игра «Салки».	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
63.	ОРУ. Высокий старт. Бег 30м- УЧЕТ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

64.	ОРУ. Высокий старт. Бег 60м-. Бег по дистанции до 4 мин. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65.	ОРУ. Высокий старт. Бег 400м. .. Метание мяча на дальность. Лапта.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66.	ОРУ. Бег 1000м. Метание мяча на дальность. Перестрелка.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
67.	ОРУ.Закаливание организма. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Лапта	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
68.	ОРУ. Полоса препятствий. Подвижные игры. Подведение итогов года.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт «Инфоурок»

<https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoeffizkultura-4143910.html>

Раздел сайта корпорации "Российский учебник"

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school->

[collection.edu.ru/catalog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» [https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-romosch/nachalnoe-obrazovanie/)

[romosch/nachalnoe-obrazovanie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-romosch/nachalnoe-obrazovanie/)

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept>

[.ru/](https://urok.1sept) «Начальная

школа»

онлайн (teremos.ru)

(teremos.ru) Детский

портал «Солнышко»

<http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка»

<http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/>

<https://levico.ru/>

РЕШ

<https://fiz-ra->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Сетка волейбольная
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
Свисток игровой
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Табло перекидное
Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Мячи для большого тенниса
Конусы
Скакалка гимнастическая
Табло перекидное
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Секундомер
Мячи для большого тенниса
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Мост гимнастический подкидной
Стенка гимнастическая 2,8х0,8
Скакалка детская отечественная
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.
Мячи для художественной гимнастики
Лыжи
Лыжные палки
Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.

