

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Московская

30.08.2022 *[подпись]*

Утверждаю приказом

№ *100/09*

от *30.08.2022*

Директор

Н.Г. Ильина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
базовый уровень
начальное общее образование
1-4 класс

Рабочую программу составил: *Баранов Ю.М.*
Зубарев Н.В.

2022-2023 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета
«Физическая культура» (1-4 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 1-4 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	• http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Рабочая программа

Оглавление

1. Основное содержание рабочей программы.....	4
Гимнастика.....	4
Здоровье и здоровый образ жизни.....	5
История физической культуры и спорта	6
Лёгкая атлетика	7
Лыжный спорт.....	8
Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	9
Организация, проведение и судейство подвижных игр.....	9
Подвижные и спортивные игры	10
Самостоятельные занятия физической культурой	12
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	13
Техника безопасности на занятиях	14
Физические упражнения	15
Физические качества человека	15
2. Тематическое планирование (примерное распределение часов).....	16

1. Основное содержание рабочей программы

Гимнастика		
Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основами танцевальных упражнений Общеразвивающие гимнастические упражнения Прикладные гимнастические упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой Строевые упражнения Упражнения художественной и ритмической гимнастики		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Выполнять строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Выполнять строевые упражнения на занятиях любым видом спорта	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания. 3. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря. 4. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
Демонстрировать технику простых акробатических упражнения.Применять акробатические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Объединять упражнения по определенному признаку.	
Демонстрировать технику простых прикладных гимнастических упражнения. Применять прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	
Выполнять простые общеразвивающие гимнастические упражнения. Применять общеразвивающие гимнастические упражнения для выполнения упражнений с различными предметами	Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	
Демонстрировать технику простых упражнений художественной и ритмической гимнастики. Выбирать упражнения художественной и ритмической гимнастики для развития физических качеств		
Демонстрировать технику простых танцевальных упражнения. Выбирать танцевальные упражнения для развития физических качеств		
Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях гимнастикой		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Гимнастический центр «Олимпионик», Автозаводская ул., 23, к.12 http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai Европейский Гимнастический Центр, Россошанский проезд 3 https://www.europegym.ru		

Цифровые ресурсы МЭШid 2147338 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogueid 983507 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue**Возможные оценочные процедуры**

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники гимнастических упражнений;
- опрос по разделам «Основные виды гимнастики»;
- устный ответ по разделу «Строевые упражнения и команды»;
- выполнение учебных заданий по гимнастике;
- проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»;
- тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).

Контрольных работ по данной и следующим темам не предусмотрено**Здоровье и здоровый образ жизни**

Правила рационального питания
Физическая нагрузка и её влияние на организм
Планирование режима дня
Правила закаливания
Правила личной гигиены
Двигательная активность в режиме дня

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Применять правила рационального питания по инструкции	С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата. Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования). Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы.	1. Осознание занятий физической культурой в связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. 2. Стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию
Объяснять влияние физических нагрузок на организм человека		
Соблюдать правила режима дня по установленному образцу		
Применять закаливающие процедуры по заданному алгоритму		
Соблюдать правила личной гигиены по установленному образцу		
Применять по установленным правилам физические упражнения и подвижные игры в режиме дня для повышения двигательной активности.		

		основ и соблюдения правил здорового образа жизни
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html Лига «Здоровье нации» https://ligazn.ru/ Школа здорового питания https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1611264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue id 2254795 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: - опрос по разделам «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»; - устный ответ; - терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы); - тесты: «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека», «Здоровый образ жизни»		

История физической культуры и спорта		
Всеобщая история физической культуры История физической культуры и спорта России (СССР) Зарождение и развитие Олимпийских игр Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические упражнения у древних народов мира, возникшие из ритуальных танцев и обрядов. Объяснять причины возникновения физических упражнений у древних народов мира	Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы. Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России
Характеризовать историю возникновения физической культуры и спорта в России	Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки.	
Описывать древние Олимпийские игры. Характеризовать роль древних Олимпийских игр		
Характеризовать всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». Объяснять причины возникновения всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Государственный музей спорта, г. Москва, ул. Казакова, д.18 http://museumsport.ru/ Историко-спортивный музей РГУФК, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4 http://www.museum.ru/M1741		
Цифровые ресурсы МЭШ		

id 1199452https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue
 id 2001241https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue
 id 1868900https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868900?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- опрос по теме «Олимпийские игры древности»;
- устный ответ;
- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы);
- тесты: «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры»

Лёгкая атлетика

Бег и беговые упражнения

Метания

Прыжковые упражнения

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать технику бега и беговых упражнений. Применять технику бега и беговых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Демонстрировать технику метания. Применять технику метания мяча в процессе подвижных игр	Объединять упражнения по определенному признаку.	2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Демонстрировать технику прыжков и прыжковых упражнений. Применять технику прыжков и прыжковых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет	Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	3. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях лёгкой атлетикой	Находить закономерности и противоречия в технике легкоатлетических упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма. Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике легкоатлетических упражнений.	4. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

СШОР «Юность Москвы» по лёгкой атлетике имени братьев Знаменских. ул. Стромынка, д. 4

<http://atletznam.ru>

ОК «Лужники», Южное спортивное ядро. Лужнецкая набережная, 24 <http://www.luzhniki.ru>

Легкоатлетический манеж ЦСКА. Ленинградский проспект, д. 39 <http://cska.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1127962 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue

id 2112141 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2112141?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений легкоатлетических упражнений;
- опрос по разделам «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий лёгкой атлетикой», «Правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по легкой атлетике»;
- выполнение учебных заданий по легкой атлетике

Лыжный спорт

Техника передвижения на лыжах

Прохождение учебной дистанции

Спортивный инвентарь лыжника

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах	Находить закономерности и противоречия в технике упражнений лыжного спорта, на основе предложенного педагогическим работником алгоритма. Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений лыжного спорта. Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата. Выстраивать последовательность выбранных действий. Устанавливать причины успеха/неудач выполнения двигательного действия.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Соблюдать правила применения спортивного инвентаря лыжника		2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Характеризовать и применять правила техники безопасности, предупреждения травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Выявлять ошибки во время демонстрации техники передвижения на лыжах различными способами. Применять упражнения для устранения причин появления ошибок во время выполнения техники способов передвижения на лыжах.		3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного прохождения учебной дистанции. 4. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря. 5. Стремление соблюдать требования техники безопасности. 6. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Трасса лыжного клуба «Измайлово» (любая лесопарковая зона, пригодная для бега на лыжах).

Измайловский, пр-т, д. 77, корп. 2 <https://lk-izmajlovo.ru/>

Интерактивная карта лыжных трасс России https://www.skisport.ru/ski-trail-map/
Цифровые ресурсы МЭШ id 146509 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/146509?menuReferrer=catalogue id 478264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/478264?menuReferrer=catalogue
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: - демонстрация техники упражнений лыжных способов передвижения; - опрос по разделам «Основные виды лыжного спорта»; - устный ответ по разделу «Правила соревнований по лыжному спорту»; - выполнение учебных заданий по лыжной подготовке

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО		
Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО Выявлять ошибки при выполнении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Применять способы устранения ошибок при выполнении тестов (испытаний) физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки. Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.	1. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. 2. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. 3. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Центры тестирования по административным округам г. Москвы (в зависимости от адреса нахождения школы): ГБПОУ г. Москвы "Воробьевы горы", улица Косыгина, 17к1 (ЮЗАО) http://vg.mskobr.ru/ ГБУ «Дворец детского спорта», г. Москва, ул. Рабочая, д. 53 (ЦАО) https://mgfso.mossport.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2176809 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue id 1667775 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплекс ВФСК ГТО (согласно возрасту), опрос по теме «ВФСК ГТО», устный ответ, учебное задание по теме		

Организация, проведение и судейство подвижных игр
Подвижные игры и эстафеты

Сюжетно-ролевые игры			
Планируемые результаты			
Предметные		Метапредметные	Личностные
Объяснять смысл сюжетно-ролевой игры.Корректировать правила сюжетно-ролевой игры с учётом меняющихся обстоятельств	Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.		
Играть в подвижные игры по установленным правилам. Отбирать подвижные игры для освоения двигательных действий и развития физических качеств Создавать новую сюжетно-ролевую игру Находить альтернативные правила подвижной игры с учётом меняющихся обстоятельств	Устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы. Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны			
Проект «Живу спортом» https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove			
Цифровые ресурсы МЭШ			
id 2176809 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue			
Возможные оценочные процедуры			
Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Организация, проведение и судейство подвижных игр», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр			

Подвижные и спортивные игры		
Подвижные игры и эстафеты на лыжах Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики Подвижные игры с элементами спортивных игр Спортивный инвентарь для подвижных игр		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные

Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики	Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы. Выстраивать последовательность выбранных действий. С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата.	1. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр. 2. Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности. Уважительное отношение к содержанию подвижных игр и этнокультурным
Играть по установленным правилам в подвижные игры на лыжах. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта		
Играть по установленным правилам в подвижные игры на воде. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов плавания		
Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами спортивных игр. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов спортивных игр. Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики.		
Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта		
Использовать спортивный инвентарь в подвижных играх. Выбирать подходящий спортивный инвентарь		

в соответствии с правилами подвижных игр		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны ГАУК г. Москвы ПКиО "Таганский" (детский парк), ул. Таганская, вл. 40-42 https://www.parktaganskiy.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2287016 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue id 1726619 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Подвижные и спортивные игры», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр		

Самостоятельные занятия физической культурой		
Комплексы утренней гигиенической гимнастики Комплексы упражнений на развитие физических качеств Физкультминутки и физкультпаузы		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать комплексы утренней гигиенической гимнастики Демонстрировать комплексы физических упражнений на развитие физических качеств. Объединять физические упражнения в комплексы на развитие физических качеств	Сравнить упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определенному признаку. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Демонстрировать физические упражнения физкультминутки и физкультпаузы. Выявлять ошибки при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики. Применять способы устранения ошибок при выполнении комплексов утренней гигиенической		

гимнастики.		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Управление спортивными объектами города Департамента спорта города Москвы http://mos.sport/event/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1947480 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1947480?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, опрос по теме «Самостоятельные занятия физической культурой», устный ответ по теме, учебное задание по теме		

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Самоконтроль на занятиях Тесты для оценки физической подготовленности Тесты для оценки физического развития Ведение дневника самоконтроля Измерение ЧСС		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать способы самоконтроля на занятиях. Применять способы регулирования физической нагрузки на занятиях	Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата. Выстраивать последовательность выбранных действий.	1. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий. 2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания. 3. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 4. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений
Описывать процедуру измерения показателей физического развития. Проводить процедуру измерения показателей физического развития	С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата.	
Проводить процедуру измерения показателей физической подготовленности Сравнить показатели физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности.	Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования).	

Заполнять дневник самоконтроля по показателям, предложенным в форме. Вести наблюдение за динамикой показателей в дневнике самоконтроля		
Описывать способы измерения ЧСС. Проводить процедуру измерения ЧСС. Оценивать показатели ЧСС в зависимости от выполняемого физического упражнения		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы, г. Москва, ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mosport.ru/parent/ Официальный портал Мэра и Правительства Москвы https://www.mos.ru/sportsovetnik/Test/Login		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1402612 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники измерения физического развития и физической подготовленности, опрос по теме «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью», устный ответ по теме, учебное задание по теме, тестирование знаний по теме		

Техника безопасности на занятиях		
Первая помощь при травмах		
Требования безопасности на занятиях физической культурой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Оказывать первую помощь при травмах согласно инструкции. Оказывать первую помощь пострадавшим в различных ситуациях. Разрабатывать алгоритм действия для оказания первой помощи при травмах.	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений.	1. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. 2. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой согласно инструкции. Выбирать наиболее безопасный вид деятельности на занятиях физической культурой.	Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим	

	работником способа ее проверки.	
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1834071 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Техника безопасности на занятиях», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил поведения на занятиях		

Физические упражнения		
Классификация физических упражнений		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Классифицировать физические упражнения. Объяснять особенности применения физических упражнений, относящихся к разной классификации. Систематизировать физические упражнения в зависимости от их направленности	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определенному признаку. Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1996824 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические упражнения», устный ответ, учебное задание по теме, тест на классификацию физических упражнений		

Физические качества человека
Классификация физических качеств
Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические качества. Объяснять правила развития физических качеств. Приводить примеры взаимосвязи физических упражнений и физических качеств.	Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования). Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mosport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 22836494 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2283649?menuReferrer=catalogue id 1655790 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1655790?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические качества человека», устный ответ, учебное задание по теме, тест на определение физических качеств человека		

2. Тематическое планирование (примерное распределение часов)

2 часа в неделю (68 часов в год)

Тема	Примерное количество часов по годам обучения			
	1	2	3	4
1. Гимнастика	15	15	15	15
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	2	2
3. История физической культуры и спорта	1	1	1	1
4. Лёгкая атлетика	16	16	16	16
5. Лыжный спорт	12	12	12	12
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	1	1	1
7. Организация, проведение и судейство подвижных игр	1	1	1	1
8. Подвижные и спортивные игры	15	15	15	15

9. Самостоятельные занятия физической культурой	-	1	1	1
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	1	1	1
11. Техника безопасности на занятиях	1	1	1	1
12. Физические качества человека	2	2	-	-
13. Физические упражнения	-	-	2	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Электронный ресурс	Дата по плану	Дата По факту
1.	Лёгкая атлетика 10 часов	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пингвины с мячом».	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
2.		Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=b8odrQpMl5o		
3.		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0		
4.		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w		
5.		Понятие скорость бега. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ.	https://www.youtube.com/watch?v=JobaEwDi_nM		
6.		Режим дня и личная гигиена. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Шишки-желуди-орехи».	https://www.youtube.com/watch?v=829GxrZ-ApU		
7.		Эстафеты. Бег с ускорением.	https://www.youtube.com/watch?v=829GxrZ-ApU		

		Игра «Быстро в круг». ОРУ.	tube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
8.		ТБ при метании набивного мяча. Броски набивного мяча на дальность. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны».	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM		
9.		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ		
10.		Развитие прыжковых качеств. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Мышеловка».	https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTlFvo		
11.	Подвижные игры 10 часов	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA		
12.		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ		
13.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
14.		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U		
15.		Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		

		на марше».			
16.		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	https://www.youtube.com/watch?v=yGJpXHBeCco		
17.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	https://www.youtube.com/watch?v=HCcqcRaOtOU		
18.		Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=ObqXV7GpUWg		
19.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	https://www.youtube.com/watch?v=-L3PQUQQq_Y		
20.		Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	https://www.youtube.com/watch?v=GW2IKHzZG9w		
21.	Гимнастика с элементами и акробатики и 12 часов	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	https://www.youtube.com/watch?v=--2QjrH4IfU		
22.		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI		
23.		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		

24.		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	https://www.youtube.com/watch?v=xTN6AH8KNsg		
25.		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	https://www.youtube.com/watch?v=RqXk6TYevXw		
26.		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	https://www.youtube.com/watch?v=vSHWov_rlYo		
27.		Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	https://www.youtube.com/watch?v=43DNfooMRI8		
28.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	https://www.youtube.com/watch?v=Kw9Xo5Eiqrs		
29.		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	https://www.youtube.com/watch?v=-j7cicwmVbs		
30.		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	https://youtu.be/b0lnHl0cxGo		

		Подвижная игра «Отгадай, чей голос».			
31.		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	https://youtu.be/BUY8FM0o52c		
32.		Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	https://youtu.be/BUY8FM0o52c		
33.	Лыжная подготовка а 16ч	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
34.		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
35.		Разучивание скользящего шага. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
36.		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
37.		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
38.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	https://youtu.be/HrF0r1ODyKE		
39.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		

		санки».			
40.		Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
41.		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
42.		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
43.		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
44.		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
45.		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	https://youtu.be/rSyOiae2u8		
46.		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	https://youtu.be/rSyOiae2u8		
47.		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	https://youtu.be/rSyOiae2u8		
48.		Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	https://youtu.be/rSyOiae2u8		
49.	Лёгкая атлетика 11 часов	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	https://youtu.be/kREIm9kmYq4		
50.		Бег на 30 метров.	https://youtu.be/2UbeSC9IA50		
51.		Бег на 60 метров.	https://youtu.be/pQNoRVM_1_s		
52.		Прыжки в длину с места.	https://youtu.be/		

			2uNStx1uAwA		
53.		Прыжки в длину с места.	https://youtu.be/2uNStx1uAwA		
54.		Бег. Метание на дальность.	https://youtu.be/0GalavwdShs		
55.		Бег. Метание на дальность.	https://youtu.be/0GalavwdShs		
56.		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
57.		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
58.		Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	https://youtu.be/X93SEgnBIqw		
59.		Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	https://youtu.be/X93SEgnBIqw		
60.	Подвижные игры 9 часов	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	https://youtu.be/dew3cWthUIU		
61.		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	https://youtu.be/dew3cWthUIU		
62.		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	https://youtu.be/D6C-LPb0Fh8		
63.		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	https://youtu.be/D6C-LPb0Fh8		
64.		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	https://youtu.be/D6C-LPb0Fh8		
65.		Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	https://youtu.be/g_J2x4l8iVQ		
66.		Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	https://youtu.be/g_J2x4l8iVQ		
67.		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие	ОФП		

		скоростно-силовых качеств.			
68.		Эстафеты. Развитие координации. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	ОФП		

Всего: 68 часов

№	Раздел	Тема	Электронный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
----------	---------------	-------------	---------------------------	----------------------	----------------------

1	Лёгкая атлетика- 15 ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=b8odrQpMl5o		
2		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4		
3		Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=dvqdSkdebzA		
4		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=7yqtBQXT2lI		
5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».	https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTlFvo		
6		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ&t=479s		
7		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
8		Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=51s		
9		Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	https://www.youtube.com/watch?v=6oOdehshvFM		
10	Подвижные игры- 10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	https://www.youtube.com/watch?v=ffoG0NCuglQ		
11		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		
12		Игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0		
13		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в	https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn		

		движении	0w		
14		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении	https://www.youtube.com/watch?v=dW2Y3FoMQ-s		
15		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q		
16		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM		
17		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY		
18		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=v96Ky8gAoaI		
19	Гимнастика-18ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».	https://www.youtube.com/watch?v=O3IWFvsaA0c		
20		Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q		
21		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc		
23		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Светофор».	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI		
24		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор».	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
25		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
26		Передвижение в колонне	https://www.youtube.co		

		по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	m/watch?v=v-bZtccyj-o		
27		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=HfARFLwqu2M		
28		Вис спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls		
29		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	https://www.youtube.com/watch?v=0Ifhmf0E3-s		
30		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Вис на согнутых руках.	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		
31		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».			
32	Лыжня я подгото вка- 21ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Требования программы по лыжной подготовке. Игры.	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
33		Построение с лыжами в две шеренги. Передвижение скользящим шагом.	https://youtu.be/LDI3I8bI6wI		
34-35		Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Передвижение скользящим шагом.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
36-37		Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Построение с лыжами в две шеренги.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
38-39		Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием на месте	https://youtu.be/1ACREloFAg8		

		вокруг пяток лыж.			
40-41		Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	https://youtu.be/HrF0r1ODyKE		
42-43		Передвижение с палками. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж, спуск в низкой стойке.	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		
44-45		Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра «Кто быстрее?».	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
46-47		Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Пустое место».	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
48		Лыжная эстафета.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
49	Подвижные игры-22ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA		
50		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в цель».	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ		
51		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
52		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Передал – садись».	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U		
53		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал – садись».	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		
54		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра	https://www.youtube.com/watch?v=yGJpXHBecoco		

		«Попади в обруч».			
55		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	https://www.youtube.com/watch?v=HCcqcRaOtOU		
56		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	https://www.youtube.com/watch?v=ObqXV7GpUWg		
57		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	https://www.youtube.com/watch?v=-L3PQUQQq_Y		
57	Лёгкая атлетика - 11ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».			
58		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».			
59		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».			
60		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».			
61		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки».			
62		Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Игра			

	«Рыбаки и рыбки».			
63	Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».			
64	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».			
65	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».			
66	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.			
67	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игры.			
68	ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке».			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс (68 ч.)

Итого: 68 часов

№	Раздел	Тема урока	Электронный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
---	--------	------------	--------------------	---------------	---------------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3
класс (68 ч.)

1.	Лёгкая атлетика 10 ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=b8odrQpMl5o		
2.		Ходьба и бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4		
3.		Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=dvqdSkdebzA		
4.		Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».	https://www.youtube.com/watch?v=7yqtBQXT2II		
5.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».	https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTlFvo		
6.		Прыжок с высоты с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ&t=479s		
7.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
8.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=51s		
9.		Равномерный бег (5 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=6oOdehshvFM		
10.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=ffoG0NCuglQ		
11.	Подвижные игры 10 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		
12.		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной	https://www.youtube.com/watch?v=b		

		ноге».	d8_5Wm4qj0		
13.		ОРУ в движении. Игра «Рыбаки и рыбки».	https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn0w		
14.		ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	https://www.youtube.com/watch?v=dW2Y3FoMQ-s		
15.		ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q		
16.		ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	https://www.youtube.com/watch?v=lp6FAZdNFM		
17.		ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY		
18.		ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	https://www.youtube.com/watch?v=v96Ky8gAoaI		
19.		ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	https://www.youtube.com/watch?v=O3IWFvsaA0c		
20.		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q		
21.	Гимнастика 13 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc		
23.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI		
24.		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Светофор».	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
25.		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Висы. Игра «Змейка».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
26.		Вис спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	https://www.youtube.com/watch?v=v		

		Игра «Слушай сигнал».	-bZtccyj-o		
27.		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром,	https://www.youtube.com/watch?v=HfARFLwqu2M		
28.		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Вис на согнутых руках.	https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls		
29.		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	https://www.youtube.com/watch?v=0Ifhmf0E3-s		
30		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		
31.		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?»	https://www.youtube.com/watch?v=dW2Y3FoMQ-s		
32.		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o		
33.		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q		
34.	Лыжня я подгото вка 12ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Требования программы по лыжной подготовке. Игры.	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
35.		Построение с лыжами в две шеренги. Передвижение скользящим шагом.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
36.		Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Передвижение скользящим шагом.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
37.		Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Построение с лыжами в две шеренги.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
38.		Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием на месте вокруг	https://youtu.be/1ACREloFAg8		

		пяток лыж.			
39.		Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	https://youtu.be/HrF0r1ODyKE		
40.		Передвижение с палками. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж, спуск в низкой стойке.	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		
41.		Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра «Кто быстрее?»	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
42.		Передвижение скольльзящим шагом с палками. Игра «Пустое место».	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
43.		Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Спуск шеренгами».	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
44.		Спуск в основной стойке, подъём ступающим шагом. Соревнование на дистанцию 1 км	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
45.		Лыжная эстафета.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
46.	Подвижные игры 13ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA		
47.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в цель».	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ		
48.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
49.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U		
50.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		

		мячей по кругу».			
51.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=yGJpXHBeCco		
52.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=HCcqcRaOtOU		
53.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.	https://www.youtube.com/watch?v=ObqXV7GpUWg		
54.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч в корзину».	https://www.youtube.com/watch?v=-L3PQUQQq_Y		
55.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=GwW2IKHzZG9w		
56.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	https://www.youtube.com/watch?v=HCcqcRaOtOU		
57.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	https://www.youtube.com/watch?v=-L3PQUQQq_Y		
58.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U		
59.	Лёгкая атлетика 10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».	https://youtu.be/kREIm9kmYq4		
60.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	https://youtu.be/2UbeSC9IA50		
61.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	https://youtu.be/pQNoRVM_1_s		

		(бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».			
62.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».	https://youtu.be/2uNStx1uAwA		
63.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки».	https://youtu.be/2uNStx1uAwA		
64.		Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	https://youtu.be/0GalavwdShs		
65.		Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	https://youtu.be/0GalavwdShs		
66.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
67.		Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
68.		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игры.	https://youtu.be/X93SEgnBIqw		

Итого: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Электронный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1.	Лёгкая атлетика 10 часов	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=b8odrQpMl5o		
2.		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки».	https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4		
3.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место»	https://www.youtube.com/watch?v=dvqdSkdebzA		
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».	https://www.youtube.com/watch?v=7yqtBQXT2II		
5.		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	https://www.youtube.com/watch?v=DFhWbyTlFvo		
6.		Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ&t=479s		
7.		Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
8.		Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=51s		
9.		Равномерный бег (5 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=6oOdehshvFM		
10.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пустое место».	https://www.youtube.com/watch?v=ffoG0NcuglQ		
11.	Подвижные игры 7 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»,	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		

		«Зайцы в огороде».			
12		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0		
13		Игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn0w		
14		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении	https://www.youtube.com/watch?v=dW2Y3FoMQ-s		
15		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении	https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q		
16		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM		
17		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ОРУ в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY		
18	Гимнастика 14 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».	https://www.youtube.com/watch?v=v96Ky8gAoaI		
19		Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».	https://www.youtube.com/watch?v=O3IWFvsaA0c		
20		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q		
21		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры».	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Светофор».	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc		
23		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор».	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI		
24		Вис спиной к гимнастической стенке. Вис	https://www.youtube.com/watch?v=u98		

		на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	IVU1jgwU		
25		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
26		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Вис на согнутых руках.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o		
27		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	https://www.youtube.com/watch?v=HfARFLwqu2M		
28		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls		
29		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?»	https://www.youtube.com/watch?v=0Ifh mh0E3-s		
30		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8		
31		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	https://www.youtube.com/watch?v=dW2Y3FoMQ-s		
32	Лыжня я подгото вка 16 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Требования программы по лыжной подготовке. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o		
33		Построение с лыжами в две шеренги. Передвижение скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=Xbk bxUSq08Q		
34 -		Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два.	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		

35		Передвижение скользящим шагом.			
36 - 37		Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Построение с лыжами в две шеренги.	https://youtu.be/LDI3I8bI6wI		
38 - 39		Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
40 - 41		Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
42 - 43		Передвижение с палками. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж, спуск в низкой стойке.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
44 - 45		Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра «Кто быстрее?»	https://youtu.be/HrF0r1OdyKE		
46 - 47		Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Пустое место».	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		
48	Подвижные игры 10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
49		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в цель».	https://youtu.be/LDI3I8bI6wI		
50		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
51		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
52		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	https://youtu.be/1ACREloFAg8		

		месте. Игра «Передал – садись»			
53		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA		
54		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ		
56		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
57		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U		
58		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		
59	Легкая атлетика 10 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».	https://youtu.be/kREIm9kmYq4		
60		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	https://youtu.be/2UbeSC9IA50		
61		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».	https://youtu.be/pQNoRVM_1_s		
62		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».	https://youtu.be/2uNStx1uAwA		
63		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки».	https://youtu.be/2uNStx1uAwA		

64 .	Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	https://youtu.be/0GalavwdShs		
65 .	Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	https://youtu.be/0GalavwdShs		
66 .	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
67 .	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	https://youtu.be/mdfsuELUVfk		
68 .	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игры.	https://youtu.be/X93SegnBIqw		

Итого 68 часов