

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
физической культуры
Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы № 500

_____ Базина Н.Г.

Приказ № 067

от "30" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
Физическая культура

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Тунтуева Екатерина Михайловна (высшая квалификационная категория)

Попова Елена Дмитриевна (высшая квалификационная)

Чистик Надежда Валерьевна (высшая квалификационная категория)

Михайлова Анна Геннадьевна (первая квалификационной категории)

Санкт-Петербург, Пушкин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр и лыжной подготовки. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://uchebnik.mos.ru/material/app/19847?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3877046?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2643194?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2643911?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
2.3	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1869955?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://www.gto.ru/
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2409449?menuReferrer=catalogue
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507133?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
4	Прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10033024?menuReferrer=catalogue

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
6	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2022077?menuReferrer=catalogue
7	Метание мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1685478?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7646161?menuReferrer=catalogue
10	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1703009?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1554444?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
12	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
13	Челночный бег	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/ https://www.gto.ru/

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
15	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
16	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
17	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
18	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
19	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/
20	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/

21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
23	Повторительно – обобщающий урок по теме: подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
24	Повторительно – обобщающий урок по теме: подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
25	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7621198?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3794573?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2111107?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9948765?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
30	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/
31	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/
32	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
33	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
34	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
35	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/

36	Акробатические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
37	Акробатические упражнения	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
38	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5486101?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3256455?menuReferrer=catalogue
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5486101?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3256455?menuReferrer=catalogue
40	Упражнения на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
42	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3421422?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue
43	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3421422?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue
44	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/22938?menuReferrer=catalogue
45	Прыжки через скакалку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/

					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/22938?menuReferrer=catalogue
46	Ритмическая гимнастика	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6707630?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue
47	Повторительно – обобщающий урок по теме: ритмическая гимнастика	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6707630?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue
48	Повторительно – обобщающий урок по теме: дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
49	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
52	Повороты на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue

	способом переступания на месте					
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue
56	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/338918?menuReferrer=catalogue
58	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10248939?menuReferrer=catalogue

59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10248939?menuReferrer=catalogue
60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10248939?menuReferrer=catalogue
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10248939?menuReferrer=catalogue
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9075924?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9075924?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	лыжах 1 км. Эстафеты					
64	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
66	Разучивание подвижных игр по выбору учащихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
67	Разучивание подвижных игр по выбору учащихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
68	Разучивание подвижных игр по выбору учащихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
69	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/
70	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/392066?menuReferrer=catalogue
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/392066?menuReferrer=catalogue
73	Разучивание подвижной игры "Пионербол"	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6569003?menuReferrer=catalogue
74	Разучивание подвижной игры "Пионербол"	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6569003?menuReferrer=catalogue

75	Разучивание подвижной игры "Пионербол"	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6569003?menuReferrer=catalogue
76	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/127720?menuReferrer=catalogue
77	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/127720?menuReferrer=catalogue
78	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/127720?menuReferrer=catalogue
79	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/127720?menuReferrer=catalogue
80	Повторительно – обобщающий урок по теме: измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
81	Повторительно – обобщающий урок по теме:	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	закаливание организма под душем					
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1399347?menuReferrer=catalogue
83	Челночный бег	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7621198?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	Подвижные игры					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3794573?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
87	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2111107?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9948765?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
90	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
91	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2409449?menuReferrer=catalogue
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507133?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
93	Прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10033024?menuReferer=catalogue
95	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2022077?menuReferer=catalogue
96	Метание мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1685478?menuReferer=catalogue https://www.gto.ru/
98	Беговые упражнения с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7646161?menuReferer=catalogue

	координационной сложностью					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1703009?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1554444?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
101	Повторительно – обобщающий урок по теме: соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

10 2	Повторительно – обобщающий урок по теме: составление индивидуально го графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	24	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchebnik.mos.ru/main>

<https://school.mos.ru/>