МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района
«Помельцевская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
директором
МКОУ Помельцевской ООШ
Н.Я.Морозовой
Приказ №10-71 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6646024)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

д. Помельцево, 2026

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 295 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Строевые команды и построения	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной	34			www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастики				https://uchi.ru/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	12			www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Физическая нагрузка	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
12	Принципы закаливания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
16	Техника выполнения спортивных эстафет с	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	элементами соревновательной деятельности					
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
18	Виды танцевальных движений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
19	Основные элементы физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
24	Техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону					
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	голеностопного сустава					
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
38	Техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	упражнений для укрепления мышц брюшного пресса					
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросски, ловли	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
52	Техника выполнения специальных	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	упражнений: повороты, прыжки					
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
58	Ролевые подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	ролям					
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
68	Игры с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
73	Проектирование и проведение	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)					
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
75	Организующие команды при построении	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
79	Техника выполнения гимнастических	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	упражнений партерной разминки на развитие гибкости					
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
84	Техника выполнения гимнастических	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног					
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка					
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
94	Техника выполнения спортивных упражнений на	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	перетягивание соперника в свою сторону					
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	«кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История Олимпийских игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
2	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
3	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
4	Быстрота и выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
5	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
6	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
7	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
8	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
10	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

12	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
13	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
14	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
23	Спуск с горы в	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	основной стойке					60097
24	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
25	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
26	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
27	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
29	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
30	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
41	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
42	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
44	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
46	Приемы баскетбола:	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	мяч среднему и мяч соседу					60097
47	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
49	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
50	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
53	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
60	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				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
62	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					60097
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
68	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
4	Измерение пульса на занятиях физической	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	культурой					
5	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
7	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
9	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
13	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
15	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

18	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
20	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
22	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
30	Беговые упражнения с координационной	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	сложностью					
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
40	Повороты на лыжах	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	способом переступания в движении					60097
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
44	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
48	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
50	Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	футбол					60097
51	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
53	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
54	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
59	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					60097
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
61	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				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
63	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
6	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
8	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
11	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
12	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	напрыгивания					
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
18	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
23	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
24	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
27	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
34	Передвижение одношажным одновременным ходом	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	по фазам движения и в полной координации					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
41	Предупреждение	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	травматизма на занятиях подвижными играми					60097
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
47	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
48	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
49	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
50	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
51	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

52	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
57	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				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
63	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					60097
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f46359 60097

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=lmmzn971f4635960097
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru