Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-

средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено педагогическим
советом МАОУ-СОШ№ 141
Протокол № 10 от 29.06.2026

Утверждено
Директор МАОУ-СОШ №141
Гущина И.М.
Приказе № 217 от 29.06.2026

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся уровня начального общего образования

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 прикладноориентированной 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры - 405 часов: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часа (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, - 303 часа: 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 - 5 федерального учебного плана, - 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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 игр в древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка - енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и

нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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	4			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	5			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	5			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
1.2	Осанка человека	5			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	6			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		16			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

2.2	Лыжная подготовка	15			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		6			
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	3			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

3 КЛАСС

2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

2.3	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		4			
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	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			

4 КЛАСС

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			
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	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			

5 КЛАСС

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
Итого по разделу		2			
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	Что такое физическая культура	1			03.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2	Современные физические упражнения	1			05.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			10.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			12.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток	1			15.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			17.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			19.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			22.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			24.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			26.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
12	Акробатические упражнения,	1			29.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	основные техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			01.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			03.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			06.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			08.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			10.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			17.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			20.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
23	Разучивание прыжков в группировке	1			24.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			05.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			07.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			10.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			12.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			14.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			17.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			19.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
31	Техника ступающего шага	1			21.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	во время передвижения					
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			24.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			25.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			28.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			01.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			03.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
37	Чем отличается ходьба от бега	1			05.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			08.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			15.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
42	Обучение равномерному бегу в колонне	1			17.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	по одному с невысокой скоростью					
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			19.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			24.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1			26.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	чередовании с равномерной ходьбой					
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			29.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			12.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			14.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			16.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			19.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			21.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			23.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			26.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
55	Считалки для подвижных игр	1			28.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			02.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
58	Обучение способам	1			04.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	организации игровых площадок					
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			06.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			09.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			16.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
64	Разучивание подвижной игры	1			18.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	«Не попади в болото»					
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			20.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			25.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			02.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			04.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			06.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			09.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			11.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
74	ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			16.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			18.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
76	Освоение правил и техники выполнения	1			20.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			23.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			25.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			27.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			06.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			08.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			10.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			13.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	Плавание. Подвижные игры					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			15.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			17.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			20.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			29.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			04.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1			06.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			11.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			13.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			15.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			18.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			20.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
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 подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1			03.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
3	история и современность. Структура российского спортивного движения	1			09.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
4	Физическое развитие	1			10.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
5	Физические качества	1			16.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
6	Развитие координации движений	1			17.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

2 КЛАСС

7	Дневник наблюдений по	1			23.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	физической культуре					
8	Закаливание организма	1			24.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			30.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			01.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
11	Строевые упражнения и команды	1			07.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
12	Прыжковые упражнения	1			08.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
13	Гимнастическая разминка	1			14.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			15.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			21.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			22.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			05.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			12.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
20	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			25.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			26.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
24	Спуск с горы в основной стойке	1			02.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
25	Спуск с горы в основной стойке	1			03.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

26	Подъем лесенкой	1			09.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
27	Подъем лесенкой	1			10.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			16.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
30	Торможение лыжными палками	1			23.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
31	Торможение лыжными палками	1			24.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
32	Торможение падением на бок	1			30.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			27.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
38	Сложно координированны е прыжковые упражнения	1			28.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
39	Сложно координированны е прыжковые упражнения	1			03.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			04.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			10.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			17.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			18.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			24.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
46	Сложно координированны е беговые упражнения	1			25.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
47	Сложно координированны е беговые упражнения	1			03.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			04.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
49	Игры с приемами баскетбола	1			10.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			11.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			18.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
55	Прием «волна» в баскетболе	1			25.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
56	Прием «волна» в баскетболе	1			07.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			08.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			15.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
61	Футбольный бильярд	1			22.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
62	Футбольный бильярд	1			28.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
63	Бросок ногой	1			29.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
64	Бросок ногой	1			05.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			06.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление	1			12.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	здоровья через ВФСК ГТО					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			13.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
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			03.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2	История появления современного спорта	1			05.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
3	Виды физических упражнений	1			10.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
5	Дозировка физических нагрузок	1			17.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			19.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

7	Закаливание организма под душем	1			24.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			26.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
9	Строевые команды и упражнения	1			01.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
10	Лазанье по канату	1			03.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			08.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			10.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

13	Передвижения по гимнастической стенке	1			15.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
15	Прыжки через скакалку	1			22.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
17	Ритмическая гимнастика	1			05.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
18	Освоение правил и техники выполнения	1			07.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			12.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			14.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
21	Прыжок в длину с разбега	1			19.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
23	Броски набивного мяча	1			26.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			28.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	Метание теннисного мяча в цель					
25	Челночный бег	1			03.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			05.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			10.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			12.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			17.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
30	Освоение правил и техники	1			19.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м					
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			24.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			26.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			14.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			16.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			21.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
36	Повороты на лыжах способом	1			23.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	переступания в движении					
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			28.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			04.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			11.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

43	Правила поведения в бассейне	1			18.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			20.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			25.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			27.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			04.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в	1			06.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	воду и всплывание					
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			11.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			13.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
51	Упражнения в плавании брассом	1			18.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
52	Упражнения в плавании брассом	1			20.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1			25.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			27.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			08.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
56	Спортивная игра баскетбол	1			10.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

57	Спортивная игра баскетбол	1			15.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
61	Спортивная игра волейбол	1			29.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			06.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			08.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

64	Спортивная игра футбол	1			13.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
65	Спортивная игра футбол	1			15.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			20.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			27.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
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	Из истории развития физической культуры в России	1			04.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

4 КЛАСС

5	Оценка годовой динамики показателей физического	1			18.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	развития и физической подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			19.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
8	Закаливание организма	1			26.09	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			02.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
10	Акробатическая комбинация	1			03.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

11	Акробатическая комбинация	1			09.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			17.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

15	Обучение опорному прыжку	1			23.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
16	Обучение опорному прыжку	1			24.10	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			06.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			07.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
19	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			13.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			14.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			21.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			28.11	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			04.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			05.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
27	Беговые упражнения	1			11.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
28	Метание малого мяча на дальность	1			12.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			18.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
30	Освоение правил и	1			19.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			25.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			26.12	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1			16.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			23.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			29.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			30.01	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1			05.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	небольшого склона					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			06.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			12.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			19.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

44	Подводящие упражнения	1			20.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
45	Подводящие упражнения	1			26.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
46	Упражнения с плавательной доской	1			27.02	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
47	Упражнения в скольжении на груди	1			05.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
48	Упражнения в скольжении на груди	1			06.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			12.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			13.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			19.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			20.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

53	Упражнения в плавании способом кроль	1			26.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			27.03	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			10.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			23.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
61	Упражнения из игры волейбол	1			30.04	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
62	Упражнения из игры волейбол	1			07.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
63	Упражнения из игры баскетбол	1			08.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
64	Упражнения из игры баскетбол	1			14.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
65	Упражнения из игры футбол	1			15.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
66	Упражнения из игры футбол	1			21.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1			22.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691

	испытаний (тестов)3 ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05	https://resh.edu.ru/?ysclid=mlq6ca0rc7832280691
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертиф икат 807600919533452876169953574994103051954810975 85

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен С11.04.2025 по 11.04.2026