

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

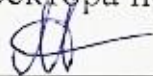
Министерство образования и науки Республики Бурятия

Администрация МО "Муйский район"

МБОУ "Иракиндинская СОШ "

СОГЛАСОВАНО

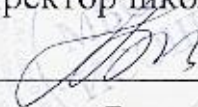
Зам.директора по УВР



Балданова М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Белых Е.А.

Приказ № 76 от 15.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1761589)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Иракинда 2023 год

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 – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

2.4	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	58	
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса	8	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	ГТО		
	Итого по разделу	8	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.3	Подвижные игры	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.4	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	3	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.4	Плавательная подготовка	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	66	
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	28	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

2.4	Плавательная подготовка	14	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	65	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
	Подготовка к выполнению		
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	Итого по разделу	28	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
13	Акробатические упражнения, основные	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	техники		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
21	Подъем ног из положения лежа на животе. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
22	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
29	Техника ступающего шага во время	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	передвижения		
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
33	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
34	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
35	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
48	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
49	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
50	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
51	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
52	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
55	Обучение равномерному бегу в колонне	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	по одному с разной скоростью передвижения		
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
58	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
59	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	длину с места толчком двумя ногами.		
	Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
3	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
6	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
7	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
8	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
9	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
10	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
11	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
14	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
17	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
19	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

20	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
21	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
28	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
29	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
32	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
33	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
34	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
35	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
38	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
39	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
40	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
41	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

43	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
44	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
49	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
50	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
52	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
53	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
54	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
56	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
57	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
60	Сложно координированные	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		
61	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
62	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
63	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
64	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
65	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
67	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
7	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
9	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
10	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
11	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
12	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
17	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
18	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

19	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
20	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
25	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
26	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
27	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
28	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
33	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
34	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
38	Повороты на лыжах способом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	переступания на месте		
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
47	Правила поведения в бассейне	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
55	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
56	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
57	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
58	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
61	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
62	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
67	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
68	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

движении

71	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
72	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	бег 3*10м. Эстафеты		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
9	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
15	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
16	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
17	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
18	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
20	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
21	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
26	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
27	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
46	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
47	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
48	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
49	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
50	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
51	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
52	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
69	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
70	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
71	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
72	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
73	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
74	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
77	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622

102	<p>ступени</p> <p>Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</p>	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

№	Наименование инвентаря	Количество
1	Гимнастические маты	23
2	Лягушка	2
3	Беговая дорожка	1
4	Турник настенный	2
5	Велотренажер	1
6	Баскетбольный мяч	15
7	Волейбольный мяч	15
8	Обручи	11
9	Гимнастические палки	15
10	Скакалка	16
11	Сетка волейбольная	2
12	Насос	1
13	Коньки	43
14	Лыжи	36
15	Палки лыжные	22
16	Манишки двусторонние	12
17	Гранаты	11
18	Набивные мячи	4
19	Городки	1
20	Шашки	5
21	Диск для метания	3
22	Шашки	5
23	Фишки	15
24	Секундомер	1

25	Гимнастический козел	2
26	Теннисный стол	2
27	Футбольные мячи	3
28	Велотренажер	1
29	Беговая дорожка	1
30	Шведская стенка	1
31	Эспандеры	3

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/?ysclid=lm1ru6y11s838622>

