

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Власова М.А.

Приказ от 24.08.2026 № 80

(ID 10453938)

для обучающихся 1 – 4 классов

Екатеринбург 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 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 счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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 – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 физкультурминуток 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 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, 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, 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 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	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/

2.3	Легкая атлетика	15	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	https://www.gto.ru/
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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	https://www.gto.ru/
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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	ТБ во время занятий на уроке физической культурой. Что такое физическая культура? Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения. Строевые упражнения. СБУ. Высокое поднимание бедра. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Строевые упражнения. СБУ. Захлест голени назад. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Строевые упражнения. СБУ. Бег с прямыми ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Строевые упражнения. СБУ. Боковой приставной шаг. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Строевые упражнения. СБУ. Бег в шаге. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
7	Чем отличается ходьба от бега. СБУ. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/

8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
17	Правила выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
19	Приземление после спрыгивания с горки матов. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/

20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
25	ТБ на уроке ФК по модулю Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Обучение группировкам (сидя, лежа, на спине).	1	https://resh.edu.ru/
27	Исходные положения в физических упражнениях. Группировки (сидя, лежа, на спине).	1	https://resh.edu.ru/
28	Учимся гимнастическим упражнениям. Перекаты назад, подводящие упражнения для стойки на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Наклоны из положения стоя, сидя, лежа.	1	https://resh.edu.ru/
30	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/
31	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед, подводящие упражнения для кувырка назад.	1	https://resh.edu.ru/

32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/
33	Способы построения и повороты стоя на месте. Упоры. Вис на перекладине.	1	https://resh.edu.ru/
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Висы на перекладине. Соскок.	1	https://resh.edu.ru/
35	Гимнастические упражнения с мячом. Лазание по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/
36	Гимнастические упражнения со скакалкой. Лазание и перелазание.	1	https://resh.edu.ru/
37	Гимнастические упражнения в прыжках. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
39	Подъем ног из положения лежа на животе. Подъем ног из положения сед на полу, из положения вис на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/
40	Сгибание рук в положении упор лежа. Подъем ног из положения лежа на животе. Подъем ног из положения сед на полу, из положения вис на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/
41	Разучивание прыжков в группировке. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
43	ТБ на уроках ФК по модулю подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/

44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/
45	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/
46	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/
47	ТБ на уроке физической культуре по модулю Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/
48	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
51	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
53	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/
54	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/

58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
61	ТБ на уроке физической культуры по модулю Подвижные игры. Считалки для подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/
63	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	https://resh.edu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	https://resh.edu.ru/

71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	https://resh.edu.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	https://resh.edu.ru/
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	https://resh.edu.ru/
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
77	Основные правила, ТБ на уроках легкой атлетики, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	https://www.gto.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	ТБ на уроке ФК. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. СБУ. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. СБУ. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места.	1	https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. СБУ. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях.	1	https://resh.edu.ru/
4	Закаливание организма. СБУ. ОРУ. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
5	Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
6	Сдача норматива: Бег 30м. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
7	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов СБУ. ОРУ. Совершенствование высокого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
8	Техника эстафетного бег, передача эстафетной палочки.	1	https://resh.edu.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/
10	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/

11	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сдача норматива метание малого мяча.	1	https://resh.edu.ru/
12	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://www.gto.ru/
14	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сдача норматива: прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Сдача норматива смешанное передвижение по пересеченной местности. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Сдача норматива Челночный бег 3*10м.	1	https://www.gto.ru/
17	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды. Гриппировки сидя, лежа, на спине и в приседе.	1	https://resh.edu.ru/
19	Прыжковые упражнения. Упоры. Перекаты влево вправо, из положения упор присев.	1	https://resh.edu.ru/
20	Гимнастическая разминка. Перекат назад. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/
21	Ходьба на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках, кувырок назад. Вис на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/
22	Повторение упражнения мост. Освоение правил и техники	1	https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сдача норматива подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки.	1	https://www.gto.ru/
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Сдача норматива подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки.	1	https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Лазанье, перелазанье.	1	https://www.gto.ru/
27	Танцевальные гимнастические движения. Сдача норматива наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
29	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках спортивные игры с баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	https://resh.edu.ru/
30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Обучение играм с элементами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/
31	Прием «волна» в баскетболе. Обучение играм с элементами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/

32	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/
33	Ходьба ступающим шагом без палок.	1	https://resh.edu.ru/
34	Ходьба скользящим шагом без палок. Спуск с горы в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/
35	Торможение лыжными палками. Ходьба скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/
36	Торможение лыжными палками. Ходьба скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем “полуеловчкой”. Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/
38	Спуски и подъёмы на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
39	Спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
40	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом без палок. Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафета на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
43	Сдача норматива бег на лыжах 1 км.	1	https://www.gto.ru/
44	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках спортивные игры с баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	https://resh.edu.ru/
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	https://resh.edu.ru/

46	Прием «волна» в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/
47	Игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/
48	Игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/
49	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках спортивные игры с футбола. Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/
50	Бросок ногой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча змейкой	1	https://resh.edu.ru/
51	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча змейкой. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/
52	Передача мяча партнеру. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/
53	Дневник наблюдений по физической культуре. СБУ. ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
54	Правила техники безопасности на уроках. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	https://www.gto.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Сдача норматива: метание мяча в цель.		
56	Прыжок в высоту. Прыжки на одной и двух ногах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
57	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
58	Физическое развитие. СБУ. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях, с разной амплитудой.	1	https://resh.edu.ru/

59	Физические качества. СБУ. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1	https://resh.edu.ru/
60	Развитие координации движений. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1	https://resh.edu.ru/
61	Сдача норматива смешанное передвижение по пересеченной местности. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	https://resh.edu.ru/
62	Сложно координированные беговые упражнения. Сдача норматива Челночный бег 3*10м.	1	https://resh.edu.ru/
63	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/
64	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/
65	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках спортивные игры с футбола. Футбольный бильярд. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
66	Футбольный бильярд. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
67	Игры с приемами футбола: метко в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
68	Игры с приемами футбола: метко в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов. СБУ. ОРУ. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта. СБУ. ОРУ. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении, в разных направлениях.	1	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений. СБУ. ОРУ. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. СБУ. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. СБУ. ОРУ. Сдача норматива Бег 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. СБУ. ОРУ. Совершенствование высокого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем. СБУ. ОРУ. Техника выполнения эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	1	https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. СБУ. ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива метание теннисного мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://www.gto.ru/
11	Броски набивного мяча. Сдача норматива прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/
12	Челночный бег. Развитие координации движений. Беговые сложно-координационные упражнения - ускорение из разных исходных положений.	1	https://www.gto.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Сдача норматива челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/
15	Сдача норматива бег 1000м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
17	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения.	1	https://www.gto.ru/
18	Прыжки через скакалку. Группировки сидя, лежа, на спине, в приседе. Упоры.	1	https://resh.edu.ru/
19	Передвижения по гимнастической скамейке. Перекаты влево-вправо, из положения упор присев. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/
20	Передвижения по гимнастической стенке. Стойка на	1	https://www.gto.ru/

	лопатках.Перекаат назад. Вис на гимнастической перекладине. Соскок.		
21	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. Кувырок назад. Сдача норматива подтягивание девочки/мальчики.	1	https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норматива за 1 минуту.	1	https://www.gto.ru/
23	Лазанье по канату в три приема. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
25	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии при перемещении на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/
26	Танцевальные упражнения из танца галоп. Упражнения в равновесии при перемещении на гимнастическом бревне.	1	https://resh.edu.ru/
27	Танцевальные упражнения из танца полька. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
29	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. (баскетбол) Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Правила поведения в бассейне (теория)	1	https://resh.edu.ru/

30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Разучивание подготовительных плавательных упражнений (теория)	1	https://resh.edu.ru/
31	Подвижные игры с приемами баскетбола. Упражнения в плавании кролем на груди (теория).		
32	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Перевижение на лыжах способом двухшажным одновременным ходом без палок.	1	https://resh.edu.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Перевижение на лыжах способом двухшажным одновременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подъем лесенкой. Перевижение на лыжах способом двухшажным одновременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подъем лесенкой. Перевижение на лыжах способом двухшажным одновременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Лыжная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/

42	Повороты на лыжах способом переступания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	https://resh.edu.ru/
43	Повороты на лыжах способом переступания. Сдача норматива 1 км.	1	https://resh.edu.ru/
44	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках Подвижные игры с элементами спортивных игр. (баскетбол) Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Разучивание специальных плавательных упражнений (теория).	1	https://www.gto.ru/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория).	1	https://resh.edu.ru/
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория).	1	https://resh.edu.ru/
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория).	1	https://resh.edu.ru/
48	Спортивная игра баскетбол. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория).	1	https://resh.edu.ru/
49	Спортивная игра баскетбол. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория).	1	https://resh.edu.ru/
50	Спортивная игра баскетбол. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория)	1	https://resh.edu.ru/
51	Спортивная игра баскетбол. Разучивание специальных плавательных упражнений (теория)	1	https://resh.edu.ru/

52	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. (волейбол) Подвижные игры с приемами волейбола. Упражнения в плавании кролем на груди (теория).	1	https://resh.edu.ru/
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения в плавании кролем на груди (теория).	1	https://resh.edu.ru/
54	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. (волейбол) Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения в плавании брассом (теория).	1	https://resh.edu.ru/
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения в плавании брассом (теория).	1	https://resh.edu.ru/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Упражнения в плавании брассом (теория).	1	https://resh.edu.ru/
57	Спортивная игра волейбол. Упражнения в плавании кролем на груди (теория).	1	https://resh.edu.ru/
58	Спортивная игра волейбол. Упражнения в плавании кролем на груди (теория).	1	https://resh.edu.ru/
59	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. (футбол). Правила поведения на уроках легкой атлетики. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении, в разных направлениях, разной амплитудой. Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/

	Плавание 50 м (теория).		
60	Подвижные игры с приемами футбола. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении, в разных направлениях, разной амплитудой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м (теория).	1	https://www.gto.ru/
61	Подвижные игры с приемами футбола. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м (теория).	1	https://www.gto.ru/
62	Спортивная игра футбол. Сдача норматива 30м. Проплывание дистанции 25 м вольным стилем (теория).	1	https://resh.edu.ru/
63	Спортивная игра футбол. Сдача норматива метание малого мяча. Упражнения в плавании брассом (теория).		
64	Спортивная игра футбол. Сдача норматива челночный бег. Проплывание дистанции 25 м вольным стилем. (теория).	1	https://resh.edu.ru/
65	Спортивная игра футбол. Сдача норматива прыжок с места. Проплывание дистанции 25 м вольным стилем. (теория).	1	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России. СБУ. ОРУ. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. СБУ. ОРУ. Сложно-координированные прыжки в разнообразных направлениях.	1	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка. СБУ. ОРУ. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://www.gto.ru/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. СБУ. ОРУ. Сдача норматива бег на 30 м.	1	https://resh.edu.ru/
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. СБУ. ОРУ. Совершенствование высокого старта, стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. СБУ. ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Встречная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. СБУ. ОРУ. Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1	https://resh.edu.ru/

9	Закаливание организма. СБУ. ОРУ. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Сдача норматива челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://www.gto.ru/
13	Сдача норматива прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
15	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива метание малого мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
16	Беговые упражнения. Сдача норматива 1000м.	1	https://resh.edu.ru/
17	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/
18	Акробатическая комбинация. Перекаты назад. Курок вперед.	1	https://resh.edu.ru/
19	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, куврок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сдача норматива наклон вперед. Упоры – мост.	1	https://www.gto.ru/

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/
23	Обучение опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/
24	Обучение опорному прыжку. Сдача норматива.	1	https://resh.edu.ru/
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/
26	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. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/
29	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. (теория)	1	https://resh.edu.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» Подводящие упражнения.(теория)	1	https://resh.edu.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» Подводящие упражнения.(теория)	1	https://resh.edu.ru/
32	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках лыжной	1	https://resh.edu.ru/

	подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.		
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	https://resh.edu.ru/
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Техника основной стойки при спуске со склона.	1	https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подъем полувелочкой.	1	https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
44	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/

	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Подводящие упражнения.(теория).		
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Подводящие упражнения.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Подводящие упражнения.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Упражнения в скольжении на груди.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Упражнения в скольжении на груди.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Упражнения в скольжении на груди.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
50	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Упражнения из игры волейбол. Плавание кролем на спине в полной координации.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
51	Упражнения из игры волейбол. Плавание кролем на спине в полной координации.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
52	Упражнения из игры волейбол. Плавание кролем на спине в полной координации.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
53	Упражнения из игры волейбол. Плавание кролем на спине в полной координации.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
54	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Упражнения из игры баскетбол. Упражнения в плавании способом кроль.(теория).	1	
55	Упражнения из игры баскетбол. Упражнения в плавании способом кроль.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
56	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/

	Упражнения в плавании способом кроль.(теория).		
57	Упражнения из игры баскетбол. Упражнения в плавании способом кроль.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
58	Упражнения из игры баскетбол. Упражнения в плавании способом кроль.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
59	ТБ на уроках ФК. Правила поведения на уроках подвижных игр с элементами футбола. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Разнообразные сложно-координационные прыжки в движении, в разных направлениях, с разной амплитудой. Упражнения с плавательной доской.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Разнообразные сложно-координационные прыжки в движении, в разных направлениях, с разной амплитудой. Упражнения с плавательной доской.(теория).	1	https://resh.edu.ru/
61	Упражнения из игры футбол. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений. Упражнения в плавании способом кроль(теория).	1	https://resh.edu.ru/
62	Упражнения из игры футбол. Сдача норматива 30м. Упражнения в плавании способом кроль(теория).	1	https://resh.edu.ru/
63	Упражнения из игры футбол. Сдача норматива метание малого мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м. (теория)	1	https://www.gto.ru/
64	.Упражнения из игры футбол. Сдача норматива челночный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м. (теория)	1	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Кросс на 2 км. Подвижные игры.		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Сдача норматива.	1	https://www.gto.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**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

Сертификат 164985917564444680201004650876480975563841541125

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027