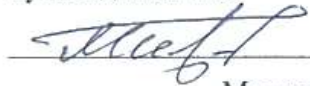


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Администрация Коченёвского района Новосибирской области
МКОУ Новомихайловская СОШ

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
Художественно-эстетического
цикла и здоровьесберегающей
деятельности

Руководитель МО


Мингалева Ж.Г.

Протокол №1 от «24» августа
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
совета

Руководитель МС


Цвелович С.В.
Протокол №1 от «25» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

На заседании педагогического
совета. Протокол №1 от
26.08.2026


Для документов Директор
Свиридова Т.Ю.

Приказ №315/1 от «26» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2398186)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-4 классов

Новомихайловка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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/subject
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		67	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 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	3	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject
2.4	Подвижные игры	19	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 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/subject
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject
2.4	Плавательная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject

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

4 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/subject
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject
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/subject
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

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

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Обучение равномерному бегу в колонне	1	https://resh.edu.ru/subject

	по одному с разной скоростью передвижения		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject

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

	лыжах. Подвижные игры		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
90	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
98	Пробное тестирование с соблюдением	1	https://resh.edu.ru/subject

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject

15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Передвижение на лыжах двухшажным	1	https://resh.edu.ru/subject

	попеременным ходом		
32	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject

48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject
57	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
58	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject

61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject
63	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject
64	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject
69	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject
70	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject
71	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject
72	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	https://resh.edu.ru/subject

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

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
100	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject

	норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject

15	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
27	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject

46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Правила поведения в бассейне	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/subject
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/subject
56	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/subject
57	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/subject
58	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/subject
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject

60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject
61	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
62	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject
67	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
68	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject
71	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject
72	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	https://resh.edu.ru/subject

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

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject
9	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject

12	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/subject
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/subject
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject
29	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
30	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
31	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject
32	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://resh.edu.ru/subject
46	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
47	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
48	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
49	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/subject
50	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/subject
51	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/subject
52	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/subject
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject
68	Разучивание подвижной игры «Гонка	1	https://resh.edu.ru/subject

	лодок»		
69	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
70	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject
71	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
72	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject
73	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject
74	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://resh.edu.ru/subject
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	https://resh.edu.ru/subject

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject
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»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htmФизическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

