

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Груздева Ольга Владимировна

Должность: Директор ДС-НШ "Росток" СОШ-филиала Академии

Дата подписания: 28.08.2026 13:34:09

Уникальный программный идентификатор:

2850b6c3e71db8516868f941b2182fa5371c2a959354a99e7f0fbc698274f49c

Детский сад – начальная школа «Росток»

Средней общеобразовательной школы - филиала

Частного образовательного учреждения высшего образования

«Тольяттинская академия управления»,

г. Тольятти, Самарская область

«РАССМОТРЕНО на
заседании МО учителей

26.08.2026г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР

_____/ Н.И. Гуженкова
подпись расшифровка подписи

27.08.2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ДС – НШ «Росток»

СОШ – филиала Академии

_____/ О. В. Груздева
подпись расшифровка подписи

Распоряжение № 33
от 28.08.2026г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

г. о. Тольятти, 2026 г.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими

школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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, пионербол).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

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. Пионербол: подача, игра с передачей, совершенствование ловли и бросков мяча.

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 всплытие, 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 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. Пионербол: подача, игра с передачей, совершенствование ловли и бросков мяча; 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

1 КЛАСС

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- 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 **втором классе** обучающийся научится:

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол и пионербол 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	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=m0iey5pg694454268	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-1438363.html?ysclid=m0iezr10pm8695161	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
1.2	Осанка человека	1	https://infourok.ru/zanyatie-po-teme-osanka-v-zhizni-cheloveka-klass-	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их

			785476.html?ysclid=m0if11d7ve481023621	работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/	Групповая работа или работа в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1-klass-6251922.html?ysclid=m0if1v5ftg462247387	Групповая работа или работа в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2.3	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/	Групповая работа или работа в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=m0if40lm2b572880136	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
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	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=m0if4r4y7c784852847	Формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности,

				формирование установок на защиту слабых
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=m0if6ca1n144966319	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://www.youtube.com/watch?v=fufAU6kR1IQ&ysclid=m0if6pi8u8422708139	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klasse-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html?ysclid=m0if7eewj0752155625	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.2	Лыжная подготовка	12	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-lyzhnoj-podgotovke-vo-2-klasse-5316083.html?ysclid=m0if7ti8t9524071401	Групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2.3	Легкая атлетика	14	https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-2-klasse-lioghkaia-atlietika.html	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

				информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.4	Подвижные игры	19	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html?ysclid=m0if8u9r4m40633215	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-podgotovka-k-sdache-gto-6762026.html?ysclid=m0if9cmvcs363466643	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
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	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/?ysclid=m0ifanh3bx168656436	Формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой

	культуре			родине
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2.3	Физическая нагрузка	2	https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs&ysclid=m0ifchpx5l569450320	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
1.2	Дыхательная и зрительная	1	https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих

	гимнастика		gimnastika-klass-2195198.html?ysclid=m0ifdk4c5e294243740	позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-3270139.html?ysclid=m0ifdytgn2291747859	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2.2	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их
2.4	Плавательная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению

				знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-podgotovka-k-sdache-gto-6762026.html?ysclid=m0ifgd2br6142931447	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
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	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/?ysclid=m0ifhhtuo6305317374	Формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/?ysclid=m0ifi47	Побуждение школьников соблюдать на уроке

	физическая подготовка		7lh733872599	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspet/194631/	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-i-snizheniya-massy-tela-7193074.html?ysclid=m0ifiyg2wo465387613	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspet/279145/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-6895319.html?ysclid=m0ifk4ww8p775255634	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
-----	----------------------------------	----	---	--

2.2	Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspet/195017/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspet/195797/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2.4	Плавательная подготовка	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspet/196765/	Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
2.5	Подвижные и спортивные игры	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspet/195258/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого по разделу		46		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdach a normativov_gto_otkryti_urok_v_4_klasse	Групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

Итого по разделу	13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

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/lesson/5733/main/326606/
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=m0ifwsvm1o932577334
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fgos-tema-gimnastika-1-klass-4090942.html?ysclid=m0ig23jb6p510765047
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/

10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fgos-tema-gimnastika-1-klass-4090942.html?ysclid=m0ig38oeip33571130
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-sovershenstvovanie-akrobaticeskikh-uprazhneniy-3088188.html?ysclid=m0ig451hpx569422938
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://infourok.ru/metodichka-postroeniya-i-perestroeniya-1658435.html?ysclid=m0ig6nkk62248746224
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-1-4-klass-6686064.html?ysclid=m0ig7z2zym282791708
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html?ysclid=m0ig8eqzo2364559124
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-v-klasse-gimnastika-tema-uroka-gruppirovka-perekati-v-gruppirovke-lezha-na-zhivote-

			3220432.html?ysclid=m0ig9zace2908723865
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	https://infourok.ru/material.html?mid=70403&ysclid=m0igb07ecv633056466
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://infourok.ru/podvodyashie-uprazhneniya-pri-obuchenii-tehnike-lyzhnyh-hodov-6426281.html?ysclid=m0igmaab8x875864236
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html?ysclid=m0igni1m4j387253480
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lizhah-s-palkami-1512996.html?ysclid=m0igo3ddtq568004941
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-20-peredvizhenie-na-lyzhah-s-palkami-skolzyashim-shagom-

			5419609.html?ysclid=m0igpo01ok390355536
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/02/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa-na-temu
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-upr-v-peredvizhenii-s-izmeneniem-skorosti-6856639.html?ysclid=m0igsi8wwz417049694
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html?ysclid=m0igv1cua4380842518
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html?ysclid=m0igvq0uy4249327939
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-

			odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html?ysclid=m0igx35pj5758648975
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-sprygivanie-i-zaprygivanie-na-gorku-matov-1-klass-6303936.html?ysclid=m0igxivw4x998610076
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://videouroki.net/razrabotki/mietodika-obucheniia-pryzhkam-v-1-klassie.html?ysclid=m0ih0grvqj283074542
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-1-klas.html
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
55	Считалки для подвижных игр	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-klass-podvizhnye-igri-2805553.html?ysclid=m0ih2u42i9763537463
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-1-klasse-po-teme-razuchivanie-igrovych-dejstvii-i-pravil-podvizhnyh-igr-6938166.html?ysclid=m0ih3svlsc97528174
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-1-klasse-po-teme-razuchivanie-igrovych-dejstvii-i-pravil-podvizhnyh-igr-6938166.html?ysclid=m0ih4r4oqp222052565
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-1-klass-podvizhnye-

			igry-5392359.html?ysclid=m0ih566hml248487233
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-po-teme-razuchivanie-igrovyyh-deystvij-i-pravil-podvizhnyh-igr-6938166.html?ysclid=m0ih5ocox6347261462
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-na-temu-sportivnye-i-podvizhnye-igry-ohotniki-i-utki-perestrelka-hvostishki-4190478.html?ysclid=m0ih6cbchh890660704
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-na-temu-sportivnye-i-podvizhnye-igry-ohotniki-i-utki-perestrelka-hvostishki-4190478.html?ysclid=m0ih70vzks723288430
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://infourok.ru/konspekty-urokov-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayushih-sya-1-klasse-1-chetvert-4428510.html?ysclid=m0ih7klrks696219202
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://infourok.ru/konspekty-urokov-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayushih-sya-1-klasse-1-chetvert-4428510.html?ysclid=m0ih80k7ja394408246
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-igri-na-svezhem-vozduhe-2787511.html?ysclid=m0ih8dzt4k631855475
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/06/24/podvizhnye-igry-na-vesyoloy-peremene
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://infourok.ru/tema-syuzhetnye-igry-soberi-yabloki-kanatohodec-hvost-i-golova-dedushka-4606546.html?ysclid=m0ih9btgw756244883
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://coreapp.ai/app/player/lesson/65ddf75bd70211082afc0f14
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-vedenie-myacha-na

			meste-estafeti-s-myachami-brosay-poymay-949616.html?ysclid=m0ihafxhx5262676984
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-popadi-v-mishen-pingviny-s-myachom-5814861.html?ysclid=m0ihb94tgn456477654
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://demidov.admin-smolensk.ru/obrazovanie/deyatelnost/gto/istoriya-gto/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://infourok.ru/osnovnye-pravila-tb-na-urokah-osobennosti-provedeniya-ispytaniy-testov-vfsk-gto-7070307.html?ysclid=mq7zaa0t1k800531796
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=mq7zbl4yi4762782568
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-beg-na-10-i-30-metrov-podvizhnye-igry-1-klass-999970?ysclid=mq7zbhd957415841435
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-smeshannoe-peredvizhenie-podvizhnye-igry-1000356?ysclid=mq7zcqtmqr283373273
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-hodba-na-lyzhah-podvizhnye-igry-1000654?ysclid=mq7zdmw5yi819073771
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-

			kompleksa-gto-plavanie-podvizhnye-igry-1000805?ysclid=mq7zebr8pb476278249
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-shestiminutnyj-beg-podvizhnye-igry-1000917?ysclid=mq7zf2q2is261072698
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html?ysclid=mq7zfo82mb410104845
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-podyom-tulovisha-iz-polozheniya-lyozha-na-spine-1-klass-979638?ysclid=mq7zgfseyq868313999
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/tehnika-podgotovki-i-vypolneniya-normativov-gto-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-tolchkom-dvumya-nogami-7451468.html?ysclid=mq7zh2k8wr462383595
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	

	скамье. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-chelnochniy-beg-metrov-klass-2027404.html?ysclid=mq7zjmbj7f208975409
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://infourok.ru/test-na-znanie-kompleksa-gto-stupeni-dlya-klassa-586185.html?ysclid=mq7zk823hf674694485
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=m0ihd86sq2681364488
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/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
6	Сила как физическое качество	1	

7	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=m0ihojstiq614071641

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-tema-beg-30-metrov-na-rezultat-razdel-lyogkaya-atletika-5746946.html?ysclid=m0ihrzjv4w311802758
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-chelnochnogo-bega-podgotovka-k-sdache-normativov-kompleksa-gto-k-2340278.html?ysclid=m0ihsp3gna891635627
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/смешанное-передвижение-по-пересечен/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=m0ihu1fvfu698933953
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-specifika-podgotovki-k-sdache-norm-kompleksa-gto-v-na-369835.html?ysclid=mq7zl73sol328654592
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://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-dlya-malchikov-sgibanie-i-razgiba-8241203.html?ysclid=mq7zlc32g578865494
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://rutube.ru/video/75aa6116b9826dcfc3908d0c3d4e75c5/?ysclid=mq7zmn9vme696142261

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://vk.com/video-223436591_456239302?ysclid=mq7zodubrv721003270
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://vk.com/video-223436591_456239302?ysclid=mq7zp0qzgi528234624
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://vk.com/video-76633380_456239768?ysclid=mq7zpzt2nw751260680
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://vk.com/video-220169157_456239025?ysclid=mq7zqq0rip683522887
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://vk.com/video-220169157_456239025?ysclid=mq7zr9gjap640216819
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://vk.com/video-150842201_456239115?ysclid=mq7zs4382f798817667
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://vk.com/video-193817749_456239024?ysclid=mq7zsp4350731260914
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://vkvideo.ru/playlist/-117432594_1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-osvoenie-pravil-i-tehniki-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-plavanie-podvizhnye-igry-1000805?ysclid=mq7zu1ded1422428817
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://pozdraviv.ru/sdacha-norm-gto-prazdnik/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
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/lesson/
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Виды физических упражнений	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-3/type-55?ysclid=mq7zvaquln221297309
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://vk.com/wall-194617501_662?ysclid=mq7zwoayug84484196
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://rutube.ru/video/fcd50816ca84b009a26dac790960604c/?ysclid=mq7zxcgn6p2473665979
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-v-3-kl-

	физических качеств		razvitie-fizicheskikh-kachestv-po-sredstvam-krugovoj-trenirovki-6124869.html?ysclid=mq7zys6sz915937372
7	Закаливание организма под душем	1	https://vk.com/video-197723152_456239595?ysclid=mq7zzj8ju9556903632
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://vk.com/wall-194617501_985?ysclid=mq8004xr3b955822499
9	Строевые команды и упражнения	1	https://vk.com/video658600202_456239313?ysclid=mq800qwrcz987676303
10	Строевые команды и упражнения	1	
11	Лазанье по канату	1	https://vk.com/video-201602780_456239092?ysclid=mq801g55si939668033
12	Лазанье по канату	1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://vk.com/wall-199979901_307?ysclid=mq80263h74843507360
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://rutube.ru/video/f7bd75dc5fc6a2f9566156b89acbf7d1/?ysclid=mq8039kw4x558849416
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	
17	Прыжки через скакалку	1	https://rutube.ru/video/c774955dd970b1d197f2ba4222edd3e3/?ysclid=mq8044ntyr208051331
18	Прыжки через скакалку	1	
19	Ритмическая гимнастика	1	https://vk.com/video-215798689_456239026?ysclid=mq8055xmkv198030214
20	Ритмическая гимнастика	1	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://vk.com/wall-217247173_7798?ysclid=mq805s47xw215008218
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://vk.com/wall-217247173_7855?ysclid=mq806davg443145144
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
25	Прыжок в длину с разбега	1	https://vk.com/video-193187167_456244398?ysclid=mq8070iwmo754934755

26	Прыжок в длину с разбега	1	
27	Броски набивного мяча	1	https://rutube.ru/video/91338824ded53bd5301e9807715a7d56/?ysclid=mq807nbrzf554516548
28	Броски набивного мяча	1	
29	Челночный бег	1	https://vk.com/video-194138636_456239285?ysclid=mq808dbkp334045166
30	Челночный бег	1	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого	1	Библиотека ЦОК

	склона		https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
47	Правила поведения в бассейне	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
55	Упражнения в плавании брассом	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
56	Упражнения в плавании брассом	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
57	Упражнения в плавании дельфином	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
58	Упражнения в плавании дельфином	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	Библиотека ЦОК

	стрелки		https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
61	Спортивная игра баскетбол	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
62	Спортивная игра баскетбол	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
67	Спортивная игра волейбол	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
68	Спортивная игра волейбол	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
71	Спортивная игра футбол	1	
72	Спортивная игра футбол	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
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	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
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	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	

	скамье. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОК https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=m0ii708b9c250952007
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
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://rutube.ru/video/285e5ff3ce35120cc9cc9db374830d3e/?ysclid=mq80h8purh318065537
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	https://vk.com/wall-194034647_2195?ysclid=mq80ijag7i862669816
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://vk.com/wall-199337270_791?ysclid=mq80j4l83r577904449
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
9	Закаливание организма	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
11	Акробатическая комбинация	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
14	Обучение опорному прыжку	1	https:// /video/search?text

15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
21	Беговые упражнения	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
22	Метание малого мяча на дальность	1	
23	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
28	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
30	Подводящие упражнения	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
31	Упражнения с плавательной доской	1	
32	Упражнения в скольжении на груди	1	
33	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
34	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
35	Упражнения в плавании способом кроль	1	
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	

40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
41	Упражнения из игры волейбол	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
42	Упражнения из игры баскетбол	1	
43	Упражнения из игры футбол	1	
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
54	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://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
55	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://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://xn--h1aafgkbnx.xn--plai/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**