

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского  
автономного округа-Югры**

**Департамент образования Администрации города Сургута**

**МБОУ СОШ № 18 имени В. Я. Алексеева**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель кафедры

\_\_\_\_\_ Омарова З.И

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Волкова Л.Э.

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Калганова Е.В.

Приказ Ш18-13-489/3  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г.Сургут 2023г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (3 часов в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на



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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### 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.

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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



### 3 КЛАСС

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

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

## 4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	23			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	42			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		82			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Легкая атлетика	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	29			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	29			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Модуль 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Модуль 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	В процессе уроков			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Модуль 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	29			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		60			
<b>Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу б		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Правила проведения эстафет.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках «Подвижные игры». Правила проведения эстафет.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Игра «Цапля», «Метко в цель».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Игра - эстафета.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Игры «Мяч капитану», «Попрыгунчики-воробушки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Игры «Зайцы в огороде», «Три движения». Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Игры «Быстрый и ловкий»,	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Запрещенное движение».					
11	Игры «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Игры «Кот идет», «Гуси-лебеди».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Игры «Мяч соседу», «Красная шапочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Игры «Кот проснулся», «Рыбак и рыбки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Игры «Ловишки», «Филин и пташки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18	Игры «Дети и медведи», «Космонавты»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Игры «Фигуры», «Стая».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Игра – эстафета.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Игра «Передача мяча в колоннах».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Игра «Мяч соседу». Передача мяча в парах, тройках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячом. Передача мяча от груди.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Игра «Гонка мячей по кругу». Броски мяча в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Игра «Передал садись». Мини-	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	баскетбол.					
30	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Игра «Выстрел в небо». Игра мини-баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, колонну. Группировка.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Группировка. Перекаты в группировке из положения лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Перекаты в группировке из положения лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Перестроение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Перестроение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Перестроение по звеньям. Размыкание на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Передвижение по гимнастической скамейке, стойка на носках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Повороты направо, налево, кругом. Стойка на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Повороты на месте. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Преодоление препятствий. Подвижная игра «Западня».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Лазание по канату.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Подтягивания, лежа на гимнастической скамейке. Перелезание.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Передача мяча. Игра в мини - баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Игра «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



51	Эстафеты с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Ведение мяча. Игра мини-баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Ведение мяча. Передача мяча в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Ведение мяча. Игра «мяч в обруч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Эстафеты с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Ловля и передача мяча, на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Ведение мяча. Передача. Мини-баскетбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Ведение и передача мяча. Игра «перестрелка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Игра «Перестрелка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО  Ходьба под счет.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Понятие «короткая дистанция».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Ходьба под счет.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением 60м. Разновидности ходьбы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Чередование ходьбы и бега. Понятие «скорость бега».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Понятие «выносливость». Равномерный бег (4мин).	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Понятие «здоровье». Равномерный бег (5 мин).	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Бег с изменением направления, темпа. Подвижная игра «Пятнашки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Равномерный бег (6 мин).	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Специальные беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Прыжки с продвижением.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

72	Прыжки с продвижением.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Прыжки с продвижением.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Полоса препятствий	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты.					
82	Бег с дополнительными заданиями.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Равномерный бег 4 мин.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Равномерный бег 5 мин.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

91	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Прыжки через длинную скакалку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание набивного мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание набивного мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание набивного мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Высокий старт. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Понятие «здоровье». Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	длину с места.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазание. Передвижение в разных направлениях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



22	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Спуски и подъемы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Торможение на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

34	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Подвижные игры «Найди себе пару», «Гуси-лебеди».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Подвижные игры «Мельница», «Красная шапочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Подвижные игры «Фигуры», «Стая».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Игра «Быстрее в обручи».					
56	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Школа мяча».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Салки с мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением 20м, 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

65	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Высокий старт. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Равномерный бег. Понятие «здоровье».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазание. Передвижение в разных направлениях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

21	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Спуски и подъемы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Торможение на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	игры «К своим флажкам», «Два Мороза».					
34	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Подвижные игры «Найди себе пару», «Гуси-лебеди».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Подвижные игры «Мельница», «Красная шапочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подвижные игры «Дети и медведи»,	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Космонавты».					
44	Подвижные игры «Фигуры», «Стая».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Быстрее в обручи».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Школа мяча».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Салки с мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Челночный бег 3х10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением 20м, 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

65	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Высокий старт. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Равномерный бег. Понятие «здоровье».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	длину с места.					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Акробатика Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Висы. Строевые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазание. Передвижение в разных направлениях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Лазание. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ступающий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Спуски и подъемы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Торможение на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Мороза».					
34	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Подвижные игры «Найди себе пару», «Гуси-лебеди».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Подвижные игры «Мельница», «Красная шапочка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



44	Подвижные игры «Фигуры», «Стая».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Игра «Перестрелка».					
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Быстрой в обручи».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Школа мяча».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Салки с мячом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с ускорением 20м, 30м, 60м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

64	Равномерный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Прыжок в длину с разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

«Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2014г). «Физическая культура 1-4 классы.

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений». Автор: В.И. Лях (М: Просвещение 2014г).

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

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

