

Приложение № 1.1.10
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МКОУ «Усть-Ницинская СОШ»,
утверждённой приказом
МКОУ «Усть-Ницинская СОШ»
от 29.08.2025 г. № 80-д

Рабочая программа учебного предмета (курса)
Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

начальное общее образование 1-4 класс

(Уровень общего образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Составители программы:
Грязнов Е.А., учитель
(ФИО) (должность) (квалификационная категория)

2025 г.

(год составления рабочей программы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

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. 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.

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 приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Гигиена человека	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
1.2	Осанка человека	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.2	Лыжная подготовка	12			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.3	Легкая атлетика	18			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		9						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/			

2.2	Лыжная подготовка	8			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные игры	12			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		42				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		13				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	5			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	6			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.4	Бесконтактное регби	12			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/			
1.2	Закаливание организма	1			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/			
Итого по разделу		2						

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	7			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.4	Бесконтактное регби	6			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
23	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
37	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

			https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
55	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

			https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

			https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

	толчком двумя ногами. Подвижные игры		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
2	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
3	Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
4	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
5	Физические качества	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
6	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD

7	Быстрота как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
8	Выносливость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
9	Гибкость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
10	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
11	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
13	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
14	Утренняя зарядка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					<u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
17	Строевые упражнения и команды	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
18	Прыжковые упражнения	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
19	Прыжковые упражнения	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
20	Гимнастическая разминка	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u>

					https://lyl.su/fNmD
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
26	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
27	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
29	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					<u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
30	Торможение падением на бок	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u>

					https://lyl.su/fNmD
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
43	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD

44	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
	Игры с элементами регби				
46	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
49	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					<u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
52	Футбольный бильярд	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
53	Бросок ногой	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u> <u>https://lyl.su/fNmD</u>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</u> <u>https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura</u>

					https://lyl.su/fNmD
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

	положения лежа на спине. Подвижные игры				https://lyl.su/fNmD
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
2	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
3	Виды физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
5	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
7	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
9	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
10	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
11	Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
14	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
15	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
16	Ритмическая гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
17	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
18	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA

				https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
19	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
26	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
27	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
28	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
30	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
31	Разучивание элементов игры в бесконтактное регби	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
32	Разучивание элементов игры в бесконтактное регби	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
33	Базовые упражнения: передвижение с мячом бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
34	Базовые упражнения: передвижение с мячом бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
35	Базовые упражнения: передача мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
36	Базовые упражнения: передача мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
37	Базовые упражнения: срыв ленты (захват)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

38	Базовые упражнения: срыв ленты (захват)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
39	Базовые упражнения: ловля мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
40	Базовые упражнения: ловля мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
41	Базовые упражнения: ловля мяча сбоку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
42	Базовые упражнения: ловля мяча сбоку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
45	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
46	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
51	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
52	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
9	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
11	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
14	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc

15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
17	Упражнения с элементами регби	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
18	Упражнения с элементами регби	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0Cfc
24	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura

					https://lyl.su/0CfC
25	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
26	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
27	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
32	Передвижение на лыжах одновременным	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC

	одношажным ходом с небольшого склона				
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
35	Предупреждение травм при игре в бесконтактное регби	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
36	Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
37	Упражнения с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
38	Упражнения по срыву ленты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
39	Передача мяча верхом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
40	Передача мяча сбоку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC

41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura

					https://lyl.su/0CfC
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
51	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
52	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
53	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
54	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
62	Освоение правил и техники выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				https://lyl.su/0CfC
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
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

- Примерные рабочие программы физическая культура: 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество "Издательство" Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru>

Методические рекомендации | ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru>

Коллекция презентаций для уроков по физической культуре:

<https://pptcloud.ru/fizkultura>

Презентации к уроку физическая культура:

<https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

<http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkult-ura.ru/>

Учи.ру. Физическая культура

<https://uchi.ru>

Сайт <https://100ballnik.com/>