

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 102  
(МАОУ СОШ № 102)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 102  
(протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МАОУ СОШ № 102  
от 02.09.2024 № 165

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

(Вариант 7.1-7.2)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1-7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. А также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные

отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.1 и 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 с учётом владения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минуток 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 с одноклассниками 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: «Знанияофизическойкультуре», «Способысамостоятельнойдеятельности»и «Физическое совершенствование».

### **МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«РФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начальногообщего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

### 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 упражнениями развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе 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, анализ 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, 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двух шажным 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

# 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 противходом, 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 колени 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.

##### ***Плавательная подготовка.***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Оздоровительнаяфизическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека .Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу	18			
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	

## 2 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Оздоровительнаяфизическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	7			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		37			
<b>Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		22			

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>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Оздоровительнаяфизическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			<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	Плавательная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ 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>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Оздоровительнаяфизическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		45			

<b>Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура</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			
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Взаимосвязь программой воспитания	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кр	Кр		
1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний(тестов) ВФСК ГТО ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения <i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	1			<i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Что значит ходить, бегать	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-минутный бег. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. <i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	1			<i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Исходные положения в физических упражнениях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения с скакалкой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Сгибание рук в положении упор лежа. <i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	1			<i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Разучивание прыжков в группировке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Прыжки в упор на руках, толчок двумя ногами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Основные правила ТБ на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. <i>Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника отечества</i>	1			<i>Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника отечества</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

46	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Непопад в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Обучение прыжку в длину с места в полной	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	координации.Приземлениепосле спрыгивания с горки матов				
58	Разучивание техники выполнения прыжков длину и в высоту с прямого разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание фазы приземления из прыжка	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	1		<i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-минутный бег. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Взаимосвязь с программой воспитания	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кр	Пр		
1	История подвижных игр соревнований у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие. Физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Быстрота как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. <i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	1			<i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Сложнокоординированные прыжковые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Освоение правил техники выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
12	Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Ходьба на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Игры в пионербол посвященные Дню народного единства	1			<i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Бег сплывом с изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Приемы баскетбола: мяч среднему мячу соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Броски мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Игры приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Сила как физическое качество. Игры с приемами	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	баскетбола					
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Строевые упражнения и команды Гимнастическая разминка. Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения гимнастической скалкой. Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. <i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	1			<i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Передвижение равномерной ходьбой с наклона туловища вперёд и в стороны, разведение и сведение мрук	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выносливость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	попеременнымходом					
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуск и подъем на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуск и подъем на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Торможение падением набок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Торможение падением набок. Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника Отечества	1			Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника Отечества	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25 м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	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				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила поведения на уроках спортивных подвижных игр. Игры с приемами футбола: метковцель. <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	1			<i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Гонка мячей слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Гонка мячей слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Взаимосвязь программой воспитания	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кр	Пр		
1	Физическая культура древних народов. История появления современного спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой <i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	1			<i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Беговые упражнения координационной сложностью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжок в длину разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Броски набивного мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Беговые упражнения координационной сложностью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. <i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	1		<i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Строевые команды упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прыжки через скакалку	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ритмическая гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

24	Танцевальные упражнения из танца галоп Танцевальные упражнения из танца полька	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила поведения на уроках Спортивные игры: баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками <i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	1			<i>Игры в баскетбол посвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Подвижные игры приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Подвижные игры элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Спортивная игра баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежачим хватом на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте, в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте, в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Скольжение с пологого склона поворотами и торможением	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Скольжение с пологого склона поворотами и торможением	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила поведения на уроках Спортивные игры: волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Спортивная игра волейбол <i>Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника Отечества</i>	1			<i>Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника Отечества</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение под водой и прыжками	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Упражнения в плавании кролем на груди	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Упражнения в плавании брассом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Упражнения в плавании дельфином	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Беговые упражнения координационной сложностью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы	1			<i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила поведения на уроках Спортивные игры: футбол. Подвижные игры приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 4 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кр	Пр		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Закаливание организма.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	1			<i>Легкоатлетический кросс «Вместе, всей семьей»</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты Освоение правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатическая комбинация <i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	1			<i>Игры в пионербол посвященные Дню народного единства</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Висыиупорынанизкойгимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Танцевальныеупражнения«Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплексаГТО.Наклонвпередиз положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплексаГТО.Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибаниеиразгибаниеруквупорележана полу.Подтягиваниеизвисалежананизкой перекладине-девочки 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Освоениеправилитехникивыполнения нормативакомплексаГТО.Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижнымииграмииспортивнымииграми	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения из игры баскетбол <i>Игры в баскетболпосвященныеДнюКонституции Российской Федерации</i>	1			<i>Игрывбаскетболпосвященные Дню Конституции Российской Федерации</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Разучиваниеподвижнойигры«Запрещенное движение»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражненияизигрыбаскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражненияизигрыбаскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Разучиваниеподвижнойигры«Подвижная	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	цель»					
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника отечества	1			Эстафета спортивно-прикладная посвященная Дню защитника отечества	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подводящие упражнения Упражнения с плавательной доской	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижных игр «Паровая машина» и «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Упражнения в плавании способом кроль. Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Упражнения в скольжении на груди. Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	1		<i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Упражнения из игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Упражнения из игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-----------------------------------	----	---	---	--



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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общественно-ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

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

[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459971

Владелец Мельникова Анжела Юрьевна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026