

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**

**комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "СОШ №13"**

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом  
совете школы

Протокол № 1 от «25»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ  
№13"

Кузнецова Л.В.  
Приказ № 168/п от 28.08.23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1343591)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

город Барнаул 2023

## 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 –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). Третий час физической культуры реализуется за счет внеурочной деятельности "Шахматы".

## 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, 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 приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
  - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся

- скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на

занятиях физической культурой;

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

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время



самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.3	Легкая атлетика	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО 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>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.3	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.4	Подвижные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		19			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		47			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.2	Легкая атлетика	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### Поурочное планирование

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
4	Осанка человека. Упражнения для	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	осанки					
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
10	Акробатические упражнения,	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	основные техники					
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
14	Гимнастические упражнения с мячом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
16	Гимнастические	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	упражнения в прыжках		значение	значение	дату	
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
18	Упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
20	Техника ступающего шага во время передвижения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	шагом					
22	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	введите значение	введите значение	введите дату	
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	введите значение	введите значение	введите дату	
26	Чем отличается ходьба от бега	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
28	Обучение	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		значение	значение	дату	
29	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
30	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
31	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
32	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
33	Разучивание фазы	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	приземления из прыжка					
34	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
35	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение		
37	Считалки для подвижных игр	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
39	Обучение	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	способам организации игровых площадок		значение	значение	дату	
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
45	Разучивание подвижной игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	«Пингвины с мячом»					
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	введите значение	введите значение		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	введите значение	введите значение		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
50	Освоение правил и техники	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры</p>					
51	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
52	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
53	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
57	Освоение правил	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		значение	значение	дату	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	введите значение	введите значение		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						66

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
4	Физическое развитие	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
5	Физические качества	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
6	Сила как физическое качество	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
7	Быстрота как физическое качество	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
8	Выносливость как физическое качество	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

9	Гибкость как физическое качество	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
13	Закаливание организма	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
17	Строевые упражнения и команды	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
18	Прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
19	Гимнастическая разминка	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
20	Ходьба на гимнастической	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	скамейке					
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
28	Спуск с горы в	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	основной стойке		значение	значение	дату	
29	Подъем лесенкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
30	Подъем лесенкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
32	Торможение лыжными палками	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
33	Торможение падением на бок	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
36	Сложно координированные прыжковые	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	упражнения					
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
44	Игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
47	Прием «волна» в баскетболе	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

50	Футбольный бильярд	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
51	Бросок ногой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	введите значение	введите значение	введите дату	
54	Футбольный бильярд	1	введите значение	введите значение	введите дату	
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	введите значение	введите значение	введите дату	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	здоровья через ВФСК ГТО					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
61	Освоение правил и техники выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
64	Освоение правил и техники выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
66	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	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
67	Освоение правил и техники выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	<p>норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
68	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						68

## 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.	Виды физических упражнений	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
4.	Дозировка физических нагрузок	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
5.	Закаливание организма под душем	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
6.	Дыхательная и зрительная	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	гимнастика					
7.	Строевые команды и упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
8.	Лазанье по канату	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
9.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
10.	Прыжки через скакалку	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
11.	Ритмическая гимнастика	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
12.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
13.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
14.	Танцевальные упражнения из	1	введите значение	введите значение	введите дату	

	танца галоп					
15.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	введите значение	введите значение	введите дату	
16.	Лазанье по канату	1	введите значение	введите значение	введите дату	
17.	Строевые команды и упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	
18.	Прыжок в длину с разбега	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
19.	Броски набивного мяча	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
20.	Челночный бег	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
21.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
22.	Беговые упражнения с координационн	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	ой сложностью					
23.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	введите значение	введите значение	введите дату	
24.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	введите значение	введите значение	введите дату	
25.	Челночный бег	1	введите значение	введите значение	введите дату	
26.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
27.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
28.	Повороты на лыжах способом переступания в	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	движении					
29.	Повороты на лыжах способом переступания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
30.	Повороты на лыжах способом переступания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
31.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
32.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	ходом					
34.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
35.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
36.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
37.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

38.	Спортивная игра баскетбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
39.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
40.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
41.	Спортивная игра волейбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
42.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
43.	Спортивная игра футбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
44.	Подвижные игры с	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	приемами футбола					
45.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	введите значение	введите значение	введите дату	
46.	Спортивная игра волейбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	
47.	Подвижные игры с приемами футбола	1	введите значение	введите значение	введите дату	
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	введите значение	введите значение	введите дату	
49.	Подвижные игры с приемами	1	введите значение	введите значение	введите дату	

	баскетбола					
50.	Подвижные игры с приемами футбола	1	введите значение	введите значение	введите дату	
51.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		введите значение	введите значение	введите дату	
52.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
53.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
54.	Освоение правил и техники выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	перекладине 90см. Эстафеты					
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье.	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Подвижные игры					
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
68.	Освоение правил и техники выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						68

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
---	------------	------------------	------	--

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



6	Закаливание организма	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
8	Акробатическая комбинация	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
9	Акробатическая комбинация	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
13	Обучение опорному прыжку	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
18	Упражнения в прыжках в	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	высоту с разбега					
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
20	Беговые упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
21	Метание малого мяча на дальность	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
24	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	подготовкой					
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
30	Передвижение на лыжах	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
43	Упражнения из игры волейбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
44	Упражнения из	1	введите	введите	введите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	игры футбол		значение	значение	дату	
45	Упражнения из игры футбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
46	Упражнения из игры футбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
47	Упражнения из игры футбол	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
51	Правила выполнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>



	спортивных нормативов 3 степени					
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Подводящие упражнения					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	<p>комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение	введите дату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						68

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

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

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕР- НЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9>