

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Кинельское управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ №1 города Кинеля

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
гуманитарной
направленности

Цацурян Р.А.
Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по
учебной работе

Меркулова О.Ю.
Протокол №1 от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №1
города Кинеля

Деженина Е.А.
Приказ №168-ОД от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2349445)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Кинель 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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 всплывание, 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.

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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической 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 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://uchi.ru/

					https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://lib.myschool.edu.ru https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://lib.myschool.edu.r u https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			https://lib.myschool.edu.r u https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	6			https://lib.myschool.edu.r u https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			https://lib.myschool.edu.r u https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://lib.myschool.edu.r u https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
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		
1	Что такое физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
2	Современные физические упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

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

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

				https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

37	Чем отличается ходьба от бега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
46	Обучение равномерному бегу в	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой			https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
55	Считалки для подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

				https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
75	Основные правила, ТБ на уроках,	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac

	ГТО. Плавание. Подвижные игры			https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

	цель. Подвижные игры			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

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				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD

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

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

						tura https://lyl.su/fNmD
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura

						https://lyl.su/fNmD
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
34	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
35	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD

36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
38	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
39	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
40	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
41	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul_tura https://lyl.su/fNmD
43	Броски мяча в неподвижную	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	мишень					https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

	гимнастической скамейке					tura https://lyl.su/fNmD
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
57	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura

						https://lyl.su/fNmD
58	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
69	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
70	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
71	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://lyl.su/fNmD
72	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura https://ljl.su/fNmD
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

	ГТО. Смешанное передвижение					tura https://lyl.su/fNmD
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul tura https://lyl.su/fNmD

	упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://lyl.su/fNmD
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура

	Эстафеты					https://ljl.su/fNmD
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkul тура https://ljl.su/fNmD
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

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

	качеств					
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
19	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
20	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
21	Танцевальные	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	упражнения из танца галоп					https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA

						https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
30	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

						a
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultur a

43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
64	Ведение баскетбольного	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
67	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
68	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
71	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA

						https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
72	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					a
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura a
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura a
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura a
88	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://lyl.su/gwbA

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura

	Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://ljl.su/gwbA

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					https://pptcloud.ru/3klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

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

	на уроках физической культуры					https://ljl.su/OCfC
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
9	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
11	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
12	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura

	разбега способом напрыгивания					a https://ljl.su/OCfC
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
17	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
18	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC

						https://lyl.su/0CfC
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC
27	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/0CfC

28	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
29	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
30	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://lyl.su/OCfC

35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a

						https://ljl.su/0CfC
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
43	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
44	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
45	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
46	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
47	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC
48	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/0CfC

49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura https://ljl.su/OCfC
55	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/0CfC

	лежа на спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur a https://ljl.su/OCfC
68	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://pptcloud.ru/4klass/fizkultur

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					a https://lxl.su/0CfC
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru>

Методические рекомендации | ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru>

Коллекция презентаций для уроков по физической культуре:

<https://pptcloud.ru/fizkultura>

Презентации к уроку физическая культура:

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

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

<http://www.openclass.ru>

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

Образовательные сайты для учителей физической культуры

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

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

Сайт «ФизкультУра»

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

Учи.ру. Физическая культура

<https://uchi.ru>

Сайт <https://100ballnik.com/>

