

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования города Пензы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12 города Пензы имени
В.В.Тарасова**

МБОУ СОШ №12 г. Пензы

РАССМОТРЕНА

На заседании МО
учителей ФЗК и ОБЖ

Протокол №1
от «28» август 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

На заседании
педагогического совета

Протокол №11
от «28» август 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ
№12 г. Пензы имени
В.В.Тарасова



Куликова Е.С.

Приказ № 148.1 – ОД
от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2233990)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Пенза 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные

плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		91			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	2	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://o-gto.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96	

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	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	14	0.5	13.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	12	1.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Плавательная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://o-gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4.5	63.5	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	0	0	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	12	1.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.4	Плавательная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	2	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://o-gto.ru/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	0	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.3	Лыжная подготовка	12	1.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://o-gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Лёгкая атлетика". Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Ходьба под счёт, бег с ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня школьника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Ходьба на носках и пятках, бег с ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Разновидности ходьбы, бег с ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Бег с ускорением 30 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Прыжки с продвижением вперёд.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	Прыжки в длину с места	1	0.5	0.5	https://www.gto.ru/
10	Метание малого мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
11	Метание малого мяча в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

13	Модуль "Подвижные игры". Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
14	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
15	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
16	Разучивание подвижной игры "Салки с мячом"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
17	Подвижная игра "Салки с мячом"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
18	Разучивание подвижной игры "Воробьи и вороны"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
19	Подвижная игра "Воробьи и вороны"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
20	Разучивание подвижной игры "По местам!"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
21	Подвижная игра "По местам!"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
22	Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Подвижная игра "К своим флажкам"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Эстафеты "Весёлые старты"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль "Гимнастика". Гимнастика с основами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

	акробатики. Осанка человека				
26	Строевые упражнения, повороты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27	Утренняя гимнастика и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168
28	Общие развивающие упражнения с различным положением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Общие развивающие упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
31	Группировка, перекаты в группировке лёжа на животе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
32	Перекаты в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Строевая подготовка. Построение в колонну по одному.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
34	Строевая подготовка. Построение в шеренгу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
35	Равновесие, строевые упражнения. Перестроение по звеньям.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
36	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

	через мячи.				
37	Размыкание. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Построение в круг. Перекаты в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
40	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
41	Опорный прыжок на горку матов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
42	Опорный прыжок на горку матов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
44	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
45	Полоса препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Модуль "Зимние виды спорта". Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	Переноска и надевание лыж.				
48	Переноска и надевание лыж.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
49	Техника ступающего шага в медленном темпе без палок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
50	Ступающий шаг в медленном темпе без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Техника поворотов переступанием	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Повороты переступанием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Техника ступающего шага в медленном темпе без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
54	Техника скользящего шага в медленном темпе без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
55	Техника скользящего шага в медленном темпе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56	Повороты переступанием	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
57	Техника скользящего шага в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
58	Техника ступающим шагом в подъём.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
59	Техника подъёма "лесенкой"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Техника подъёма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"ёлочкой"				
61	Техника спуска под уклон в низкой стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
62	Техника спуска в низкой стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Техника скользящего шага в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
64	Скользкий шаг в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Встречные эстафеты на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
66	Встречные эстафеты на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Модуль "Подвижные игры" Разучивание подвижной игры "Совушка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
68	Подвижная игра "Совушка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
69	Разучивание подвижной игры "Мороз и море"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
70	Подвижная игра "Мороз и море"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
71	Разучивание подвижной игры "Метко в цель"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
72	Подвижная игра "Метко в цель"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
73	Самостоятельная	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

	организация и проведение подвижных игр.				
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
75	Разучивание и правила проведения эстафет.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
76	Эстафеты с разным спортивным инвентарём.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
77	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Подвижная игра "Удочка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Подвижная игра "Удочка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Встречные эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Бег с изменением направления	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Эстафеты "Весёлые старты"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Модуль "Лёгкая атлетика" Инструктаж по технике	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	безопасности. Медленный бег в сочетании с ходьбой.				
88	Медленный бег в сочетании с ходьбой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Бег в заданном коридоре.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Бег с изменением ритма и темпа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Бег с ускорением 30 м	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Прыжки с продвижением вперед	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Прыжки в длину с места.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
94	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
95	Метание малого мяча в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Метание малого мяча	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Модуль "Спорт". ГТО - что это такое? Спортивные нормативы.	1	0	1	https://o-gto.ru/
98	Пробное тестирование испытаний 1-2 ступени ГТО.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
99	Пробное тестирование испытаний 1-2 ступени ГТО	1	0.5	0.5	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Лёгкая атлетика" Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
2	Ходьба, бег с ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3	Разновидности ходьбы, бег на 30м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4	Физическое развитие и его измерение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5	Ходьба, и бег с преодолением препятствий,	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
6	Бег в сочетании с ходьбой, бег с ускорением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
10	Модуль подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

	игры". Подвижная игра "Салки "				
11	Подвижная игра "Воробьи и вороны"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
12	Разучивание подвижной игры "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
13	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
14	Подвижная игра "По местам!"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/1
15	Подвижные игры с приёмами спортивных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Игры с приёмами баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Игры с приёмами баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Эстафеты с приёмами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
20	Пережат в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

21	Перекат в группировке, кувырок в сторону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
22	Из стойки на лопатках, перекат вперёд в упор присев	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
24	Комбинация из гимнастических элементов.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
25	Вис и упоры. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
26	Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
27	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
28	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через бревно	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Преодоление полосы препятствий с элементами	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастических упражнений.				
31	Модуль "Зимние виды спорта". Техника безопасности на лыжной подготовке. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Техника скользящего шага в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Техника скользящего шага в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
40	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

41	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Техника скользящего шага.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Лыжные гонки на 1 км (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Встречные эстафеты. Повороты переступанием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Модуль "Плавательная подготовка". Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Погружения в воду, выдохи в воду	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Плавание в полной координации - кроль на груди.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Плавание в полной координации отрезками	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Прыжки с бортика. Игры на воде	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Скольжение на спине с различным положением рук.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Скольжение на спине с дощечкой.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

52	Скольжение на спине с различным положением рук.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Плавание в полной координации - кроль на спине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Плавание в полной координации – 12,5 м, 25 м.	1	0.5	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с приёмами спортивных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Модуль "Спорт" Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения норматива ГТО - челночный бег.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
61	Техника и правила	1	0	1	https://o-gto.ru/

	выполнения норматива ГТО - подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине.				
62	Техника выполнения норматива ГТО - сгибание разгибание рук в упоре.	1	0	1	https://o-gto.ru/
63	Техника и правила выполнения норматива ГТО - прыжка в длину с места.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
64	Модуль "Лёгкая атлетика" Бег с ускорением на короткие дистанции.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
65	Бег на короткие дистанции - 30 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Бег на выносливость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
67	Техника прыжков в длину с места и с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Техника метания мяча на дальность.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4.5	63.5	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Лёгкая атлетика" Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег в сочетании с ходьбой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2	Техника бега на короткие дистанции.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3	Техника бега на 30 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Техника прыжка в длину с места и его фазы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
6	Техника прыжка в длину с разбега и его фазы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
8	Техника бега на выносливость. Метание мяча.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры с элементами баскетбола:	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

	"зонный баскетбол"				
10	Подвижные игры с элементами баскетбола "зонный баскетбол"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
11	Ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра "Мяч соседу"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
13	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра "Гонка мячей"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
14	Ловля и передачи мяча через сетку. Игра "Гонка мячей".	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
15	Модуль "Плавательная подготовка" Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Погружения в воду, выдохи в воду.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
16	Скольжение на груди с дощечкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
17	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
18	Плавание в полной координации - кроль на груди.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
19	Плавание отрезками 10 –	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/

	12,5 м.				
20	Прыжки с бортика. Игры на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
21	Плавание с досочкой, кроль на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
22	Плавание на спине с различным положением рук.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Плавание на спине в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
24	Плавание в полной координации 12,5 - 25 м	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
25	Модуль "Лёгкая атлетика" Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
26	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Перекаты, группировка с опорой руками за головой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
28	2 – 3 кувырка вперёд, стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
29	Мост из положения лёжа на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
30	Комбинация из разученных элементов	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
31	Висы и упоры на перекладине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

32	Вис на гимнастической стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Вис на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Равновесие на бревне, гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
36	Упражнения на гимнастической скамейке. Перелезание через коня	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Модуль "Зимних видов спорта" Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
39	Техника попеременного двухшажного хода без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
40	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
46	Техника одновременного одношажного хода.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Спуск в высокой стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
48	Спуск в низкой стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
49	Лыжные гонки 1 км на результат.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Модуль " Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
52	Ведение мяча на месте и в движении. Игры с приёмами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
53	Ловля и передача мяча двумя руками. Игры с	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

	приёмами баскетбола				
54	Игры с приёмами волейбола. "Гонка мячей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Ловля и передача мяча через сетку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Модуль "Лёгкая атлетика" Инструктаж по ТБ. Ходьба, челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
59	Бег на короткие дистанции - 30 м	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
61	Прыжок в длину с места	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Физическая нагрузка и её значение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
64	Модуль "Спорт" Техника выполнения нормативов комплекса ГТО 2-3 ступени. Метание мяча.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
65	Техника и правила выполнения норм ГТО -	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/

	наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.				
66	Техника и правила выполнения норм ГТО - поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
67	Техника и правила выполнения норм ГТО - бег на 1000 м.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
68	Техника и правила выполнения норм ГТО - кросс на на 2 км.	1	0	1	https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Лёгкая атлетика" Инструктаж по технике безопасности. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Бег на короткие дистанции 30 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Техника прыжка в длину с места и его фазы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
6	Метание мяча на заданное расстояние.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Техника бега на выносливость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Модуль "Подвижные и	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824

	спортивные игры" Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с баскетбольным мячом.				
10	Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824
11	Броски в кольцо. Игра "Кто, больше?"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824
12	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824
13	Ведение мяча со средним отскоком.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824
14	Модуль "Гимнастика" Инструктаж по технике безопасности в гимнастическом зале, строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
15	Техника кувырка вперед и кувырка назад.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
16	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
17	Упражнение «мост» – с помощью и самостоятельно	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
18	Комбинация из акробатических элементов	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
19	Висы на гимнастической	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	стенке и перекладине.				
20	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
22	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
23	Подтягивание в висе и на низкой перекладине	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
24	Упражнения на равновесие: ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
25	Полоса препятствий с элементами акробатики	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Модуль "Плавательная подготовка" Инструктаж по техника безопасности в бассейне, плавание в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
27	Скольжение на груди с плавательной доской.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
28	Техника плавания кролем на груди в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
29	Скольжение на спине с	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/

	плавательной доской.				
30	Техника плавания кролем на спине в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
31	Подводящие упражнения плавания способом брасс	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
32	Техника плавания способом брасс.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
33	Подводящие упражнения способом "дельфин"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
34	Плавание на выносливость любым способом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
35	Плавание в полной координации 12,5 – 25 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
36	Модуль "Зимние виды спорта" Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
38	Одновременный одношажный ход с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
39	Техника одновременного	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/

	одношажного хода с небольшого склона.				
40	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом с чередованием одновременного одношажного хода.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
41	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
42	Техника подъёма «лесенкой» и «ёлочкой».	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
43	Спуск в высокой стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
44	Спуск, повороты переступанием	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
45	Техника спуска и торможение "плугом".	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
46	Круговая эстафета на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
47	Лыжные гонки 1 км на время	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Разучивание подвижной игры "Запрещённое"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/

	движение"				
49	Разучивание подвижной игры "Подвижная цель"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
50	Подводящие упражнения для игры в волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
51	Ловля и передача мяч через сетку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
52	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
53	Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
54	Эстафеты с ведением футбольного мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
55	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
56	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
57	Модуль "Лёгкая атлетика" Медленный бег равномерным темпом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Бег на короткие дистанции - 30 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
60	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
61	Метание малого мяча на дальность	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

62	Бег на выносливость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
63	Модуль "Спорт" Техника и правила выполнения норм ГТО 3 ступени. Техника и правила выполнения челночного бега.	1	0	1	https://o-gto.ru/
64	Техника и правила выполнения норм ГТО - наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
65	Техника и правила выполнения норм ГТО - поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	https://o-gto.ru/
66	Техника и правила выполнения норм ГТО - сгибания и разгибания рук в упоре.	1	0.5	0.5	https://o-gto.ru/
67	Техника и правила выполнения норм ГТО - бег на 1000м.	1	0	1	https://o-gto.ru/
68	Техника и правила выполнения норм ГТО - кросс на 2 км по пересечённой местности.	1	0	1	https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

**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

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций
/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Глазырина Л.Д., ЛОпатик Г.А. Методика преподавания физической
культуры: 1-4 классы. Методические пособия и программа. – М.: Гуманит.
изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.

Гринеико М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991

Дубровский В.Н. Движение для здоровья - М.: Физкультура и спорт, 1989

Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках гимнастики (1-3
классы) // Физическая культура в школе, 1989, № 1

Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Гуманит.
изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.

Козлов В.И. Физическое развитие ребенка – М.: Просвещение, 1983. – 251
с.

Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся
1-4 классов. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с., ил.

Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Ура, физическая культура! Учебник для учащихся 2-4 классов. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 95 с., ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://resh.edu.ru/for-teacher>

<https://o-gto.ru/>

