МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики
Свердловской области
Комитет по образованию, культуре, спорту и делам молодежи
администрации Камышловского городского округа
МАОУ "Школа № 3"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
руководителем ШМО	заместителем директора	директором
_____	_____	_____
С.В. Кашиной	С.Г.Фертиковой	И.Г.Третьякова
Протокол №1 от «30» августа 2026 г.	Протокол №1 от «31» августа 2026 г.	Приказ №62 от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11330185)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г Камышлов 2026

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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.

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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;

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять 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	0	2	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Лыжная подготовка	12	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.3	Легкая атлетика	18	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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	2	0	2	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.3	Легкая атлетика	12	1	11	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1	17	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	4	60	

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	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	25	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	25	https://m.edsoo.ru/7f411da6
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2	Современные физические упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
41	Упражнения в передвижении с	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	изменением скорости				
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
79	Освоение правил и техники	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	толчком двумя ногами. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
3	Физическое развитие, качества	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
4	Сила, быстрота как физическое качество	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
5	Выносливость, гибкость как физическое качество	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
6	Развитие координации движений	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
8	Закаливание организма	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
9	Утренняя зарядка	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
11	Гимнастика 12 часов Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
13	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
14	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
15	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
16	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
20	Упражнения с	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	гимнастическим мячом				
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
22	Танцевальные гимнастические движения	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
23	Легкая атлетика 12 часов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
24	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
31	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
35	Лыжная подготовка 12	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	часов Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой				
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
38	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
39	Подъем лесенкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
40	Подъем лесенкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
43	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
44	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
45	Торможение падением на бок	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
46	Торможение падением на бок	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
51	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
52	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	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
64	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	4	64	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2	Виды физических упражнений	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Дозировка физических нагрузок	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
5	Закаливание организма под душем	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
7	Легкая атлетика 10 часов Техника безопасности на уроке легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
9	Броски набивного мяча	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
10	Броски набивного мяча	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
11	Челночный бег	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
12	Челночный бег	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
17	Гимностика 14 часов Техника безопасности на уроке гимнастика Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
19	Лазанье по канату	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
20	Лазанье по канату	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
25	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
30	Ритмическая гимнастика	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
31	Лыжная подготовка 12 часов Техника безопасности на уроке лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
40	Торможение на лыжах способом	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	«плуг» при спуске с пологого склона				
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
43	Подготовка к выполнению норм ГТО 26 часов Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
44	Правила ТБ на уроках.	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
45	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
50	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	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
2	Самостоятельная физическая подготовка Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
6	Закаливание организма	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
7	Легкая атлетика 10 часов Техника безопасности на уроке легкая атлетика	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
9	Беговые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
10	Беговые упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
16	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
17	Гимнастика 14 часов Техниеа бехопасности на уроке	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	гимнастика Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений				
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
31	Лыжная подготовка 12 часов Тежника безопасности на уроке лыжная подготовка Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		0	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ходом: подводящие упражнения				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
42	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
47	Освоение правил и техники	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
52	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	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
53	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	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	3*10м. Эстафеты				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://m.edsoo.ru/7f411da6
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://m.edsoo.ru/7f411da6
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Metodicheskie_videouroki.htm

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://m.edsoo.ru/7f411da6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397097

Владелец Третьякова Ирина Геннадьевна

Действителен С 25.06.2026 по 25.06.2027