

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Новолялинского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического  
совета от 29.08.25 №1

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол Управляющего  
совета от 29.08.2025 №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»  
Шешина Т.В.  
приказ  
от 29.08.2025г. № 218/О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 6016174)**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов**

Новая Ляля, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной 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 адаптивной 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 адаптивной 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 «Адаптивная 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 адаптивной 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 «Адаптивная 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 физкультурминуток 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 двушажным 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.

#### *Подвижные игры.*

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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.

#### *Плавательная подготовка.*

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 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.

*Плавательная подготовка.*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. 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, прием 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 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);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх,

аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять 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 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;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **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;

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.

## **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;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

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 технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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;

демонстрировать сухое плавание 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            |  |    |                                                                                                                           |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                       |                  |  |    |                                                                                                                           |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре          | 1                |  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>               |
| Итого по разделу                                       |                                       | 1                |  |    |                                                                                                                           |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                       |                  |  |    |                                                                                                                           |
| 2.1                                                    | Режим дня школьника                   | 1                |  | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/</a>         |
| Итого по разделу                                       |                                       | 1                |  |    |                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                       |                  |  |    |                                                                                                                           |
| Раздел 1.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                       |                  |  |    |                                                                                                                           |
| 1.1                                                    | Легкая атлетика                       | 13               |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 1.2                                                    | Подвижные и спортивные игры           | 16               |  | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>                 |
| 1.3                                                    | Гимнастика с основами акробатики      | 18               |  | 14 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a> |
| 1.4                                                    | Лыжная подготовка                     | 12               |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a> |
| 1.5                                                    | Плавание                              | 2                |  | 2  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a> |
| 1.6                                                    | Подвижные и спортивные игры           | 14               |  | 13 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>                 |
| 1.7                                                    | Легкая атлетика                       | 11               |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |

|                                                               |                                                              |    |   |      |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                              |                                                              | 86 |   |      |                                                                                                             |
| <b>Раздел 2.Оздоровительная физическая культура</b>           |                                                              |    |   |      |                                                                                                             |
| 2.1                                                           | Гигиена человека                                             | 1  |   | 0,5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/</a> |
| 2.2                                                           | Осанка человека                                              | 2  |   | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/</a> |
| Итого по разделу                                              |                                                              | 3  |   |      |                                                                                                             |
| <b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |      |                                                                                                             |
| 3.1                                                           | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  | 0 | 8    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a> |
| Итого по разделу                                              |                                                              | 8  |   |      |                                                                                                             |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                           |                                                              | 99 | 0 | 79,5 |                                                                                                             |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                          | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                       |                  |                    |                     |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о физической культуре          | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                       | 3                |                    |                     |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                       |                  |                    |                     |                                                         |
| 2.1                                            | Физическое развитие и его измерение   | 4                | 0                  | 2,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                       | 4                |                    |                     |                                                         |

| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                              |    |   |     |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                              |    |   |     |                                                                                                          |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья                               | 1  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки                    | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |     |                                                                                                          |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |   |     |                                                                                                          |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                              | 15 | 0 | 14  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 | 0 | 11  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 | 0 | 11  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://gto.ru/">/https://gto.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                                               | 16 | 0 | 15  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 55 |   |     |                                                                                                          |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |     |                                                                                                          |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0 |     | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |     |                                                                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 54  |                                                                                                          |

### 3 КЛАСС

| № п/п                                          | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                    | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                    |                  |                    |                     |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о физической культуре                       | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                    | 2                |                    |                     |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                    |                  |                    |                     |                                                         |
| 2.1                                            | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                            | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                            | Физическая нагрузка                                | 2                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                    | 4                |                    |                     |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                    |                  |                    |                     |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                    |                  |                    |                     |                                                         |
| 1.1                                            | Закаливание организма                              | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                            | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                    | 2                |                    |                     |                                                         |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |   |    |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 16 | 0 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 12 | 1 | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 | 1 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 2  | 0 | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 | 0 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |    |                                                                                                          |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |    |                                                                                                          |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |    |                                                                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 2 | 44 |                                                                                                          |

#### 4 КЛАСС

| № п/п                                          | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о физической культуре                                                    | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                         |
| 2.1                                            | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 2                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                            | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                 | 4                |                    |                     |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                         |
| 1.1                                            | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                            | Закаливание организма                                                           | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                         |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |    |   |    |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 | 0 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 14 | 1 | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 | 1 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 2  | 0 | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 18 | 0 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |    |                                                                                                          |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |    |                                                                                                          |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |    |                                                                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 2 | 44 |                                                                                                          |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                         | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                    | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                                                           |
| 1        | Что такое физическая культура. Строевые упражнения и организующие команды.         | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>               |
| 2        | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно».     | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> |
| 3        | Сочетание различных видов ходьбы и бега.                                           | 1                | 0                  | 0,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> |
| 4        | Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Специальные беговые упражнения.      | 1                | 0                  | 0,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/</a>         |
| 5        | Разновидности прыжков. Прыжки через скакалку.                                      | 1                | 0                  | 0,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 6        | Прыжок в длину с места.                                                            | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 7        | Закрепление навыков прыжков.                                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 8        | Беговые упражнения. Техника выполнения старта.                                     | 1                | 0                  | 0,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 9        | Бег и его разновидности. Специальные беговые упражнения. Игра «У медведя во бору». | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> |
| 10       | Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м.                                | 1                | 0                  | 0,5                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |

|    |                                                                              |   |   |     |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м.                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 12 | Бег (равномерный, медленный, чередуя с ходьбой) 3 мин. Игра «Пустое место».  | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>   |
| 13 | Челночный бег 3*10м. Игра «Волк во рву».                                     | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 14 | Встречная эстафета: правила и техника выполнения. Игра «Заяц без логова».    | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Пятнашки». | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> |
| 16 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».                          | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 17 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 18 | Подвижные игры «Вызов номеров», «К своим флажкам».                           | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 19 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».                             | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Не оступись».                                    | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 21 | Эстафеты с мячом 10-15м.                                                     | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте.                                              | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a> |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Брось-поймай».                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a> |

|    |                                                                                                                        |   |   |     |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».                                                                                  | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a> |
| 25 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.                                                                     | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a> |
| 26 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.                                                                     | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a> |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал-садись».                  | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a> |
| 28 | Подвижная игра на основе баскетбола: "Мяч соседу".                                                                     | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 29 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.                                                                               | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 30 | Соревнования «Веселые старты».                                                                                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 31 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.                                                                      | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/</a>         |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу. | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> |
| 33 | Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.                              | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/</a>         |
| 34 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке.                                                                        | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a> |
| 35 | Строевые упражнения: расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке.              | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/</a>         |
| 36 | Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.                                                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/</a> |

|    |                                                                             |   |   |   |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | Упражнения на развитие гибкости.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/</a>         |
| 38 | Упражнения на развитие гибкости.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 39 | Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя.                        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 40 | Наклон вперёд из положения стоя.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 41 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/</a>         |
| 42 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 43 | Техника выполнения перекатов назад в группировке. Перекаты из упора присев. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 44 | Техника кувырка вперёд.                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/</a>               |
| 45 | Кувырок вперед в группировке.                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 46 | Техника выполнения упражнения стойка на лопатках.                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 47 | Техника выполнения упражнения «мостик».                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 48 | Упражнения на развитие равновесия. «Ласточка», «Цапля».                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 49 | Составление акробатической комбинации.                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> |
| 51 | Упражнения на технику ступающего шага на лыжах без палок.                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> |
| 52 | Техника ступающего шага во время передвижения                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |

|    |                                                                                                          |   |   |   |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте.                                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 54 | Упражнения на технику скользящего шага на лыжах без палок.                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |
| 55 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |
| 56 | Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 57 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 58 | Техника подъема «лесенкой».                                                                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> |
| 59 | Скользящий шаг с палками 1км.                                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |
| 60 | Техника торможения «плугом» на лыжах.                                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>                           |
| 61 | Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».                                                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 62 | Правила безопасности и поведения на воде.                                                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 63 | Имитация движений рук и ног на суше. Дыхание.                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 64 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний». | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> |
| 65 | Эстафеты с мячом 15-20м.                                                                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>               |
| 66 | Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».                                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> |
| 67 | Подвижная игра «Мы весёлые ребята».                                                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/</a>                           |

|    |                                                                                        |   |   |   |                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Беседа «Режим дня и личная гигиена человека».                                          |   |   |   | <a href="#">start/</a>                                                                                                          |
| 68 | Подвижная игра «К своим флажкам».                                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 69 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 70 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч садись».          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 71 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 72 | Ведение футбольного мяча по прямой. Игра «Обгони мяч».                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 73 | Остановка катящегося мяча. Игра «Не давай мяч водящему».                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 74 | Удар по воротам. Игра «Точный удар».                                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 75 | Подвижные игры с элементами футбола.                                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 76 | Подвижная игра «пионербол».                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 77 | Соревнования «Весёлые старты».                                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 78 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>       |
| 79 | Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>       |
| 80 | Бег и его разновидности.                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a> |
| 81 | Специальные беговые упражнения 10м. Игра «Мы весёлые ребята».                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 82 | Челночный бег 3*10.                                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>       |

|    |                                                                                            |   |   |   |                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 83 | Прыжок в длину с места.                                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 84 | Бег с высокого старта 30м. Подвижные игры с элементами бега.                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 85 | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>       |
| 86 | Техника метания малого мяча на дальность.                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 87 | Закрепление техники метания. Игра «Метко в цель».                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 88 | Бег в медленном темпе до 800 м.                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>         |
| 89 | Гигиена человека.                                                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/</a>                     |
| 90 | Осанка человека. Упражнения для осанки                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/</a>               |
| 91 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/</a>               |
| 92 | ГТО – что это такое? Нормативы ГТО.                                                        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> |
| 93 | Основные правила техники безопасности, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением                                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>                     |

|                                     |                                                                                                    |    |   |      |                                                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.                                    |    |   |      | <a href="#">start/</a>                                                                                      |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1  | 0 | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                    | 99 | 0 | 79.5 |                                                                                                             |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                              | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                         | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                         |
| 1        | История возникновения физической культуры и первых соревнований.                                                                                        | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Как появились игры с мячом.<br>Современные игры с использованием различных по форме мячей.                                                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.                                                                                               | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Упражнения для улучшения осанки. Укрепление мышц живота и спины, мышц стоп ног. | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Правила личной гигиены.                                                                                                                                 | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, равновесия. Упражнения для развития физических качеств.                       | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7        | Основные принципы закаливания организма. Выполнение простейших закаливающих процедур.                                                                   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 8  | Основные показатели физического развития. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.                                                                                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Упражнения в прыжках в длину и высоту. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Освоение навыков ходьбы развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы, с препятствием.                                                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.                                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафета смена сторон, круговая эстафета 5-15 м.                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |

|    |                                                                                                                                                                             |   |   |   |                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м.                                                                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 16 | Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 м. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.                                                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 18 | Освоение навыков прыжков. На одной и двух ногах, с поворотом на 90 градусов. Передвижение на одной и двух ногах. приземление на обе ноги. в длину с места, с высоты до 30м. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Освоение навыков прыжков. Доставание подвешенный предметов. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Многократные прыжки.                                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 21 | Прыжок в высоту с прямого разбега.                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Техника безопасности при выполнении метания большого мяча. Метание большого мяча (1кг) разными способами.                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 23 | Броски мяча в неподвижную мишень.                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов.                                                                                                           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Строевые упражнения и команды. Маршировка.                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Преодоление полосы препятствий. Разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания.                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперед.                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                         |   |   |     |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 33 | Акробатические комбинации.                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.                                                                                                                  | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.                                          | 1 | 0 | 0   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.   | 1 | 0 | 0   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 37 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму. Особенности дыхания.       | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.                                                                                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием.                                                                                               | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                    |   |   |   |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 40 | Подъемы и спуски под уклон в основной стойке. Торможение лыжными палками, падением на бок.                                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Подъемы и спуски с небольших склонов. Основные ошибки в во время подъема и спусков с небольших склонов.                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Передвижение на лыжах до 1.5 км.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Передвижение на лыжах до 1.5 км.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Эстафета с бегом на лыжах и поворотами. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Эстафета «Быстрый лыжник».              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 49 | Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 50 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных- силовых способностей и ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Кто быстрее?». | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность. развитие способностей к дифференцированию. Подвижные игра: «Точный расчет», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность. развитие способностей к дифференцированию. Подвижные игра: «Точный расчет», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 55 | Закрепление и совершенствование освоенный гимнастических и акробатических упражнений. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Мышеловка», «Группировка», «Ноги на весу».  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Закрепление и совершенствование освоенный гимнастических и акробатических упражнений. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Море волнуется раз...». | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении, броски в кольцо. Ведение правой/левой рукой по прямой шагом и бегом.                                                                             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении, броски в кольцо. Ведение правой/левой рукой по прямой шагом и бегом.                                                                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
|    | мячу в футболе, остановках мяча, ведении мяча.                                                                                                                                                            |   |   |   |                                                         |
| 60 | Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча, ведении мяча.                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры " Игрой в мяч , мяч не теряй, Мяч в корзину, попади в обруч, Мяч водящему.                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры " Игрой в мяч , мяч не теряй, Мяч в корзину, попади в обруч, Мяч водящему.                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Закрепление и совершенствование ударов, остановок, и ведения мяча ногой. и ведения мяча. Подвижные игры "Быстро и точно, Ведение и удары по мячу ногой, Мини-футбол двое против двоих, трое против троих. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Закрепление и совершенствование ударов, остановок, и ведения мяча ногой. и ведения мяча. Подвижные игры "Быстро и точно, Ведение и удары по мячу ногой, Мини-футбол двое против двоих, трое против троих. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                              |    |   |    |                                               |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----------------------------------------------|
| 65                                  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.                                                  | 1  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 66                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.                                                                          | 1  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. | 1  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. | 1  | 0 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 68 | 0 | 54 |                                               |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                          | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                     | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                         |
| 1        | Физическая культура как система регулярных занятий физ. упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Форма занятий, Назначение уроков физической культуры. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.<br>Олимпийские чемпионы в разных видах спорта России.                                                   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Виды физических упражнений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки, мышц стоп ноги. укрепление мышц корсета, гимнастика для глаз.                                 | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Самоконтроль. Измерение пульса, способы восстановления организма после нагрузки.                                                                                                                    | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Дозировка физических нагрузок.<br>Составление дневника активностей и способы саморегуляции.                                                                                                         | 1                | 0                  | 0.5                 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |     |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 6  | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7  | Режим дня, правила планирования, Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки.                                                                                                      | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8  | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Овладение знаниями. Понятие Эстафета, команды страт, финиш, Техника безопасности на занятиях.                                                                                                                                      | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Овладение навыков ходьбы и развитие и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким средним и длинным шагом, с перешагивание скамейки, змейкой. | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением частоты и длины шага, с высоким подниманием бедра, переставными шагами, захлестыванием голени.                                 | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.                                                                                            | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| 15 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40м из различных исходных положений с максимальной скоростью. Круговая эстафета 15-30м, встречная эстафета 10-20 м. Бег с ускорением до 30м.                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 16 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега 10-20м с высоты до 60м, в высоту с прямого разбега. Прыжки на заданную длину.                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                                                                                                                                                                          | 1 | 1 | 0 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| 18 | Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью по направлению к мишени, попадание в цель с расстояния 4-5м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 19 | Название снарядов, и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильно ходьбы, прыжков, осанки, значение расслабления и напряжения мышц. Строевые упражнения.                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки, лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе подтягиваясь руками. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Лазанье по канату.                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |

|    |                                                                                                                                                                        |   |   |     |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
|    | мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.                                                                                             |   |   |     |                                                         |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.                                                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                | 1 | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 27 | Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 30 | Освоение навыков равновесия. Ходьба переставными шагами, ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком в 90 градусов, приседание и                     | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | переход в упор присев, опускание в упор стоя на колене.                                                                                                                |   |   |     |                                                         |

|    |                                                                                                                                                           |   |   |     |                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 31 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа и полька в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиция ног.         | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа и полька в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиция ног.         | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Название правил игр, инвентарь, оборудование, правила поведения во время игровой деятельности.                                                            | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Правила поведения в бассейне и во время купания на водоемах. Название плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях на воде. Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Белые медведи».            | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Закрепление навыков в прыжках, подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».                                                                                    | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Овладение знаниями. Требования к температурному режиму, понятие - обморожение. Техника безопасности поведения на занятиях по лыжам.                       | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 38 | Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход с палками.                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Совершенствование навыков. Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение плугом                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Совершенствование навыков. Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение упором                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Совершенствование навыков в поворотах переступанием в движении.                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Совершенствование навыков в поворотах переступанием в движении.                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Чередование лыжных ходов при передвижение на лыжах до 2 км.                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.                                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Подъем елочкой, Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 2,5 км .                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры " Эстафета с бегом на лыжах и поворотом, «Маятник», игры на лыжах в скольжении на дальность. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                          |   |   |     |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.                                                                                                                         | 1 | 1 | 0   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 49 | Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах, ведении. Ловля передача мяча на месте, и движение в треугольниках, квадратах, кругах.                                                 | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Совершенствование элементарных умений в ловле, бросках, передачах, ведении. Ведение мяча с изменением направления (Баскетбол, гандбол), броски по воротам 3-4м, броски в цель в ходьбе и медленном беге. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и                                                                                                                                       | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | ведения. Подвижные игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».                                                                                                                                               |   |   |     |                                                         |
| 52 | Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры с ведением мяча, «Подвижная цель», «Мяч ловцу».                                                               | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Совершенствование стойки волейболиста, перемещение ходьбой и бегом, передачей и приемом мяча сверху двумя руками.                                                                                        | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                              |   |   |     |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 54 | Пионербол с одним мячом. Эстафеты с волейбольным мячом                                                                                                                                       | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе, остановка мяча ногой, ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры сбей городок, ведение и удары по мячу ногой | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Имитационные действия. Мини- футбол двое на двое, трое на трое.                                                                                                                              | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Комплексное развитие координационных способностей, Совершенствование элементарных технико-тактическими взаимодействиями.                                                                     | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Подвижные игры «Борьба за мяч».                                                                                                                                                              |   |   |     |                                                         |
| 58 | Комплексное развитие координационных способностей. Совершенствование элементарных технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Перестрелка».                                       | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Спортивная игра мини-волейбол. Виды соревновательной деятельности в плавании.                                                                                                                | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Учебная игра Мини-баскетбол.                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Спортивная игра мини-баскетбол.                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                                          |    |   |     |                                                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 62                                  | Спортивная игра мини-волейбол.                                                                                                           | 1  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63                                  | Самостоятельные занятия. Выполнений упражнений обеими верхними и нижними конечностями.                                                   | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64                                  | Спортивная игра в футбол.                                                                                                                | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | <u>Спортивная игра футбол. Теоретические аспекты проведения соревнований по футболу.</u>                                                 | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  |                                                                                                                                          |    |   |     |                                                         |
| 68                                  | <u>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.</u>                    | 1  | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                          | 68 | 2 | 44  |                                                         |
| 67                                  | <u>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.</u>                    | 1  | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| 1        | Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального, психологического), влияние на развитие человека. Роль в поддержание здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.                             | 1                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний.                                                                                                                                     | 1                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Виды физических упражнений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки, мышц стоп ноги. укрепление мышц корсета, гимнастика для глаз. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. | 1                | 0                     | 0.5                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Самоконтроль. Измерение пульса, способы восстановления организма после нагрузки.                                                                                                                                                   | 1                | 0                     | 0.5                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                            | 1                | 0                     | 0.5                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |     |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 6  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 0,5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7  | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила поведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8  | Твой организм (основные части тела человека, основанные внутренние органы, скелет, мышцы. Упражнения на укрепление мышц корсета для формирования правильной осанки.                                                                                                                                | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Овладение знаниями. Понятие Эстафета, команды страт, финиш, Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Элементарные сведения о правилах соревновательной деятельности в беге.                                                                            | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Совершенствования навыков ходьбы и развитие и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким средним и длинным шагом, с перешагивание скамейки, змейкой. Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом. | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением частоты и длины шага, с высоким подниманием бедра, переставными шагами, захлестыванием голени высокое поднимание бедра, многоскоки, бег с прямыми ногами.                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 12 | Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1 | 0 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                            |
| 15 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40м из различных исходных положений с максимальной скоростью. Круговая эстафета 15-30м, встречная эстафета 10- 20 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                  |
| 16 | Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
|    | градусов, по разметкам, в длину с разбега 30м с высоты до 60м, в высоту с прямого разбега. Прыжки на заданную длину. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                          |   |   |   |                                                         |
| 17 | Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди с места, с шага на дальность и заданное расстояние.                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 19 | Название снарядов, и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильно ходьбы, прыжков, осанки, значение расслабления и напряжения мышц. Строевые упражнения.                                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------|
| 21 | Акробатические комбинации.                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.                                                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 24 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – девочки.                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                                                                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 27 | Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе подтягиваясь руками. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |     |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 28 | Подводящие упражнения вхождения в воду. температурный режим, хождение по дну. Совершенствование навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Совершенствование навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. вскок у пор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. прыжок через козла.                                                                               | 1 | 0 | 0,5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Совершенствование навыков равновесия. Ходьба переставными шагами, ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком в 180 градусов, приседание и переход в упор присев, опускание в упор стоя на колене.                                          | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: упражнения в танце «Летка-енка».                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Название правил игр, инвентарь, оборудование, правила поведения во время игровой деятельности.                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Название плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | состояние здоровья. Закрепление навыков бега.                                                                                                                                                                                                                 |   |   |     |                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                  |   |   |     |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 34 | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой, задержка дыхания. Теоретические аспекты освоения с водой. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Закрепление навыков в прыжках, подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».                                                                                                                                           | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении. Ловля передача мяча на месте, и движение в треугольниках, квадратах, кругах.                                                               | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Овладение знаниями. Требования к температурному режиму, понятие - обморожение. Техника безопасности поведения на занятиях по лыжам.                                                                              | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход без палок и с палками.                                                                                                                                 | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход без палок и с палками.                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение плугом.                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Подъем лесенкой, спуски с в высокой и низкой стойках. Торможение упором.                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                            |   |   |     |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 42 | Повороты переступанием в движении.                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Повороты переступанием в движении.                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Передвижение на лыжах до 2 км.                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Подъем елочкой, прохождение дистанции до 2,5 км.                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры Эстафета с бегом на лыжах и поворотом, «Маятник», игры на лыжах в скольжении на дальность. | 1 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.                                                                                                                           | 1 | 1 | 0   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 49 | Освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении.                                                                                                                                      | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Ведение мяча с изменением направления (Баскетбол, гандбол), броски по воротам 3-4м, броски в цель в ходьбе и медленном беге.                                                                               |   |   |     |                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                      |   |   |     |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 50 | Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».                                                                        | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Закрепление и совершенствование движения ловля, передача, броска и ведения. Подвижные игры с ведением мяча, «Подвижная цель», «Мяч ловцу».                                                           | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Овладение стойками волейболиста, перемещение ходьбой и бегом, передачей и приемом мяча сверху двумя руками.                                                                                          | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Пионербол с одним мячом. Эстафеты с волейбольным мячом.                                                                                                                                              | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе, остановка мяча ногой, ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры с бейсбольным мячом, ведение и удары по мячу ногой. | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Имитационные действия. Мини- футбол двое на двое, трое на трое.                                                                                                                                      | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |                                                                                                                                                                                                      |   |   |     |                                                         |
| 56 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч».                                                    | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                 |   |   |     |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 57 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Перестрелка». | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Спортивная игра мини-волейбол. Виды соревновательной деятельности в Спортивной игре «Мини волейбол»                                             | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Учебная игра «Мини-баскетбол»                                                                                                                   | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Спортивная игра мини-баскетбол.                                                                                                                 | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Спортивная игра мини-волейбол.                                                                                                                  | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Самостоятельные занятия.                                                                                                                        | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Спортивная игра в футбол. .                                                                                                                     | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.        | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Самостоятельные занятия. упражнения в бросках, ловле, передаче, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.        | 1 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                          |    |   |     |                                                         |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---------------------------------------------------------|
| 66                                  | Спортивная игра футбол. Теоретические аспекты проведения соревнований по Спортивным играм                                | 1  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.           | 1  | 0 | 0   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. | 1  | 0 | 1   | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                          | 68 | 2 | 44  |                                                         |

## **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. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017
- Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021

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

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)),
- ГТО76.рф.