

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки УР**

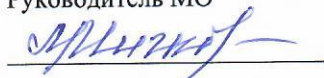
**Управления образования Администрации муниципального  
образования «Муниципальный округ Камбарский район Удмуртской  
Республики»**

**МБОУ "Камбарская СОШ №3"**

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим  
объединением

Руководитель МО



Мичкова Л.В.

Протокол №1 от «29» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
учителей

Протокол №1 от «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ »  
2023 г.

Левашова Ю.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2691401)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Камбарка 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления

движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей



физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**



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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Лыжная подготовка	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4	Подвижные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	22			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Лыжная подготовка	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4	Подвижные и спортивные игры	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	21			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Легкая атлетика	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Лыжная подготовка	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4	Подвижные и спортивные игры	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Физическая культура. Организационно-методические указания. История развития физической культуры и первых соревнований.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Легкая атлетика Техника челночного бега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Легкая атлетика Тестирование челночного бега 3x10 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня.Способы физкультурной деятельности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Легкая атлетика Техника метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Тестирование метания мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



8	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Подвижные игры Подвижная игра «Мышеловка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Легкая атлетика Тестирование метание малого мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Подвижные игры Подвижная игра «Горелки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Гимнастика с основами акробатики Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Подвижные игры Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Гимнастика с основами акробатики Перекаты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

20	Гимнастика с основами акробатики Перекаты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Техника выполнения кувырка вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Стойка на лопатках, «мост»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Совершенствование стойка на лопатках, «мост».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Лазанье по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Перелазание на гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Висы на перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Вращение обруча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Прыжки на скакалке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Прыжки со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Прыжки в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Акробатические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Лыжные гонки Ступающий шаг на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Подвижные игры Броски и ловля мяча в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Спортивно –оздоровительная деятельность Лыжные гонки Скользящий шаг на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

36	Подвижные игры Броски и ловля мяча в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Лыжные гонки Повороты переступанием на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Подвижные игры Ведение мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Лыжные гонки Ступающий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Подвижные игры Ведение мяча в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Подвижные игры Эстафеты с мячом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Подвижные игры Эстафеты с мячом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Лыжные гонки Повороты переступанием на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Подвижные игры Подвижные игры с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Лыжные гонки Подъем и спуск на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Подвижные игры Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Лыжные гонки Подъем и спуск на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Подвижные игры Эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

49	Подвижные игры Эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Подвижные игры Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Подвижные игры Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Подвижная игра «Котел»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Прыжки в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Гимнастика с основами акробатики Тестирование прыжка на скакалке, наклона вперед из положения стоя.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Гимнастика с основами акробатики Тестирование прыжка на скакалке, наклона вперед из положения стоя.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Легкая атлетика Бросок набивного мяча от груди и снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Легкая атлетика Бросок набивного мяча от груди и снизу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Тестирование метания мяча на точность(контрольный)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

63	Тестирование челночного бега 3x10 м(контрольный)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта(контрольный)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Подвижные игры Подвижная игра «Хвостики».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Подвижные игры с мячом. Итоги года.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика Организационно- методические указания. Техника бега на 30 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Техника челночного бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Техника метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Тестирование метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки на скакалке Быстрота как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Знания о физической культуре Физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Легкая атлетика Прыжок в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

11	Тестирование прыжка в длину с разбега на результат	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Тестирование метания мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Тестирование вися на время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Знания о физической культуре Режим дня.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Знания о физической культуре Частота сердечных сокращений, способы ее измерений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Гимнастика с элементами акробатики. Техника	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	безопасности на уроке. Техника кувырка вперед.					
20	Кувырок вперед с трех шагов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Стойка на лопатках, мост.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Лазанье перелазание по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Различные виды перелазаний.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Прыжки в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Прыжки в скакалку в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Акробатические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Подвижные игры Ведение мяча в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Броски и ловля мяча в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Подвижные игры с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



34	Подвижные игры Броски и ловля мяча в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Подвижные игры Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Подвижные игры Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Лыжная подготовка Торможение с падением на лыжах с палками.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Подвижные игры Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Подвижные игры Эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

44	Подвижные игры Упражнения и подвижные игры с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Лыжная подготовка Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Подвижные игры Подвижная игра «Вышибалы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах змейкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Подвижные игры Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Лыжная подготовка Эстафеты на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Подвижные игры Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1.5 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Подвижные игры Подвижная игра «Белочка - защитница»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

53	Подвижные игры Броски через волейбольную сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Волейбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Легкая атлетика Броски набивного мяча из-за головы 1 кг	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Тестирование прыжка с места в длину	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Тестирование метания мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Тестирование челночного бега 3x10 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование наклона вперед положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 метров	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

64	Тестирование метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Бег на 1000 метров	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Подвижные игры Подвижные игры с мячом. Подведение итогов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/ввода1">https://resh.edu.ru/subject/9/ввода1</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях. Техника бега на 30метров.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 метров	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Техника челночного бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Техника метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Тестирование метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Тестирование прыжка в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Тестирование метание мяча на точность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Знания о физической культуре Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Подвижные и спортивные игры Футбольные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Футбольные упражнения в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Техника безопасности на уроке. Кувырок вперед.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Варианты выполнения кувырка вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

22	Кувырок назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Кувырki.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке,	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Прыжки на скакалке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Тестирование прыжка на скакалке на время за 1 мин.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Прыжки в скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Прыжки в скакалку в тройках	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Акробатическая комбинация из пройденных элементов гимнастики.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

37	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



49	Подвижные и спортивные игры Броски мяча через волейбольную сетку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Броски мяча через волейбольную сетку с дальнего расстояния	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Подвижная игра «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Подвижная игра «Пионербол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование виса на время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Тестирование прыжка на скакалке за 1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Тестирование метания малого мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

61	Тестирование челночного бега 3x10 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Техника прыжка в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Тестирование прыжка в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Тестирование бега на 30 метров.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Подвижные и спортивные игры Ведение мяча .Ведение мяча в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам/	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Тестирование челночного бега 3x10м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Тестирование метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Прыжок в длину с разбега на результат	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Тестирование прыжка в длину с разбега на результат.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Тестирование метания мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	наклона вперед из положения стоя					
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Тестирование виса на время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Знания о физической культуре Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Подвижные и спортивные игры Техника паса в футболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Спортивная игра «Футбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Спортивная игра «Футбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Знания о физической культуре Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Кувырок вперед	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Гимнастика с элементами акробатики Группировка .Кувырок вперед, кувырок назад.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Кувырок назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

23	Знания о физической культуре Гимнастика ее история и значение в жизни человека	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Гимнастика с элементами акробатики Гимнастические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Висы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Прыжки на скакалке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Тестирование прыжка на скакалке за 1 мин.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Вращение обруча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Опорный прыжок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Круговая тренировка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

36	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Одновременный одношажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Одновременный одношажный ход на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Передвижение и спуск «змейкой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Передвижение и спуск «змейкой»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Подвижные и спортивные игры Баскетбольные упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Броски баскетбольного мяча в кольцо в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Учебная игра «Баскетбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Учебная игра «Баскетбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Тестирование прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Тестирование метания мяча на точность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Гимнастика с элементами акробатики Тестирование подтягиваний и отжиманий	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

61	Тестирование виса на время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Тестирование бега на 30м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Тестирование челночного бега 3x10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Тестирование метания мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		





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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская  
Н.В. и другие,

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр  
ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского  
М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,  
Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство

«Просвещение»;

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая  
культура

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

