МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Созоновская средняя общеобразовательная школа Тюменского

муниципального округа

РАССМОТРЕНА ШМО	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Приказ №1 от 28.08.2026.	Заместителем директора	директором
	31.08.2026	Приказ №140 - ОД
		от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 571571)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Созоново 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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, 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;
- 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 культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/

2.2	Легкая атлетика	28	0	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Подвижные и спортивные игры	48	0	48	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		97			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		В процессе урока		https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	6	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Легкая атлетика	28	8	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

2.3	Подвижные игры	51	14	37	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		100			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		В процессе урока		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	28	74	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	5	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	28	9	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.3	Лыжная подготовка	15	3	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	36	9	27	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
Итого по разделу		100			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		В процессе урока		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	26	76	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.75	0	0.75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

Итого по разделу		1.25			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Легкая атлетика	19	8	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.3	Лыжная подготовка	15	3	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	8	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		В процессе урока		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
2	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
3	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня школьника. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
4	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
5	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег в	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

	равномерном темпе.				
6	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
7	Модуль «Легкая атлетика». Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
8	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
9	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
10	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
11	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и правила его составления и	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	соблюдения ». Развитие скоростных качеств.				
12	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
13	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
14	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
15	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
16	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
17	Модуль «Подвижные игры. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
18	Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
19	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.				
20	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
21	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
22	Модуль «Подвижные игры». Гигиена человека. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
23	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
24	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
25	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

26	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
27	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
28	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Осанка человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
29	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
30	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
31	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
32	Модуль «Гимнастика». Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

33	Модуль «Гимнастика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
34	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
35	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. - кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
36	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
37	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Развитие координационных способностей	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
38	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
39	Модуль «Гимнастика». Повороты направо, налево. Выполнение	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
40	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
41	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
42	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с - высоким подниманием бедра)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
43	Модуль «Гимнастика». Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
44	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
45	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
46	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
47	Модуль «Гимнастика». Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
48	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Освоение правил и техники	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	выполнения норматива комплекса ГТО				
49	Модуль «Подвижные игры». Т/б на уроках подвижных игр	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
50	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
51	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
52	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
53	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
54	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
55	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
56	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза»,	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	Метко в цель»				
57	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
58	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
59	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
60	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
61	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
62	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
63	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
64	Модуль «Подвижные игры».	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»				
65	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
66	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
67	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
68	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
69	Модуль «Подвижные игры». Передвижения в низкой и средней стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
70	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
71	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
72	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная - игра «Передай соседу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

73	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
74	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
75	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
76	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
77	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
78	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
79	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
80	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
81	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
82	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

83	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
84	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
85	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
86	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
87	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
88	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
89	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
90	Модуль «Легкая атлетика». правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
91	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
92	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
93	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
94	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
95	Модуль «Подвижные игры». Футбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	Удары по воротам.				
96	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
97	Модуль «Подвижные игры». Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
98	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
99	Модуль «Подвижные игры». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
2	Зарождение Олимпийских игр.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.				
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	(теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.				
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Зачет.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
16	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
17	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
18	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

19	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в движении. Ведение мяча на месте.	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
20	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в движении. Ведение мяча на месте.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
21	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте на результат.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
22	Модуль «Подвижные игры». Гигиена человека. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
23	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
24	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
25	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
26	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	рукой.				
27	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом;	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
36	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения упражнения с гимнастической скакалкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
37	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
38	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
39	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				
40	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
41	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
42	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
43	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2

44	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
45	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
46	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
47	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроке. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
50	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
51	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
52	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

53	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
54	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
55	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
56	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
57	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
58	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
59	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
60	Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
61	Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
62	Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
63	Подвижные игры «Ловишка»,	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	Эстафеты с мячом				
64	Подвижные игры «Ловишка», Эстафеты с мячом	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
65	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие координационных способностей.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
68	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
69	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
70	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
71	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
72	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	Упражнения на внимание по сигналу.				
73	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
74	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
75	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
76	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
77	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
78	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
79	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
80	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

81	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
82	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
83	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
84	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
85	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
86	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
87	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
88	Модуль «Легкая атлетика» Техника метания мяча.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
89	Модуль «Легкая атлетика» Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
90	Модуль «Легкая атлетика» Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
91	Модуль «Легкая атлетика». Техника	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	эстафетного бега.				
92	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
93	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
94	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
95	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
96	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
97	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
98	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
99	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
100	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	заданной траектории. Удары по мячу с места				
101	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
102	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	-	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	28	74	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Техника безопасности на уроке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
2	История первых Олимпийских игр современности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
7	Модуль «Лёгкая атлетика»Правила развития физических качеств. Зачет. Бег	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	30 м.				
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	физической подготовкой.				
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	ловлей мяча. Развитие координации				
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.				
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.				
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
36	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом;	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.				
37	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
38	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
39	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

40	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
41	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
42	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
43	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	гимнастической стенке.				
44	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
45	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
46	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
47	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
48	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
49	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
50	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
51	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
52	Модуль «Зимние виды	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.				
53	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
54	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
55	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
56	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
57	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
58	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
59	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
60	Модуль «Зимние виды	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.				
61	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
62	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
63	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
65	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	результат.				
69	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
70	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
71	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
72	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
73	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
74	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

75	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
76	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
77	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
78	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
79	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
80	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
81	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3

82	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
83	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
84	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность на результат	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
85	Модуль «Легкая атлетика». Обучение техники броска набивного мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
86	Модуль «Легкая атлетика». Техника броска набивного мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
87	Модуль «Легкая атлетика». Техника броска набивного мяча на результат	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
88	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
89	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

90	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
91	Модуль «Легкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
92	Модуль «Легкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
93	Модуль «Легкая атлетика». Непрерывный бег. 1000 м без учета времени	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
94	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
95	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
96	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
97	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
98	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в мини-	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	футбол.				
99	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в мини-футбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
100	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в мини-футбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
101	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
102	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	26	76	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
2	Правила развития физических качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжков в длину с места.	1	-			https://resh.edu.ru/subject/9/4
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	места на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО				
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
10	Модуль «Лёгкая атлетика». 1000 м без учета времени.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Стойка, передвижения, повороты на месте	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
12	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча на месте на результат	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
13	Модуль «Подвижные и	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча в движении				
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча в движении	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
15	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча в движении на результат	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
16	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
17	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
18	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча в движении.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	смыкание на месте.				
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
24	Модуль «Гимнастика с основами	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО				
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.				
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
30	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
32	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
34	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	склона в низкой стойке.				
35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
37	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
38	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
39	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
40	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
42	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
44	Модуль «Зимние виды	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.				
45	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
46	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
47	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры в волейбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры в волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	упражнения: прыжок в высоту с разбега на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО				
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
65	Модуль «Подвижные и спортивные игры».	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.				
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола