

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное образование "Смоленский муниципальный округ"

Смоленской области

МБОУ Касплянская СШ

РАССМОТРЕНО

педсоветом

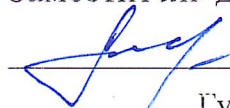
Протокол №1

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от «29»  
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Губанова О.Н.

[Номер приказа] от «28»  
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пр. №100 Кривцов И.М.

[Номер приказа] от «29»  
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8020499)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 -- 4 классов

с. Каспля 9-2025

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Смоленский муниципальный округ"**

**Смоленской области**

**МБОУ Касплянская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

педсоветом

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]  
[Номер приказа] от «29»  
августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_

Губанова О.Н.  
[Номер приказа] от «28»  
августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Кривцов И.М.  
[Номер приказа] от «29»  
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8020499)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**С. Каспля 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

#### *Легкая атлетика.*

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

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Легкая атлетика.*

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

амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### *Легкая атлетика.*

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

#### *Плавательная подготовка.*

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Плавательная подготовка.*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## **1 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**2 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия:**

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

## **3 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

###### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

###### **Общение:**

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	19	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 4. Промежуточная аттестация</b>					
4.1	Промежуточная аттестация	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
<b>Итого</b>		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

2.3	Легкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.5	промежуточная аттестация	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.6	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
10	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
12	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
14	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
17	Обучение равномерному бегу в	1				Поле для

	колонне по одному с разной скоростью передвижения					свободного ввода1
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
25	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
28	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
30	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
32	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
33	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
35	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1

36	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
38	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
39	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
40	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
41	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
45	Имитационные упражнения техники	1				Поле для

	передвижения на лыжах					свободного ввода1
46	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного

						ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Пингвины с мячом»					свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	02.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	0	03.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
3	Современные Олимпийские игры. Подвижные игры: Малые Олимпийские игры.	1	0	0	04.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
4	Физическое развитие	1	0	0	09.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
5	Физические качества.	1	0	0	10.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
6	Сила как физическое качество	1	0	0	11.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>

					5	
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	16.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	17.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	18.09.2025	стр189
10	Развитие координации движений	1	0	0	23.09.2025	стр 123
11	Развитие координации движений	1	0	0	24.09.2025	стр 123, Стр 78
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	25.09.2025	стр 78
13	Закаливание организма	1	0	0	30.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
14	Утренняя зарядка. Разучивание игр: «Лишний на прогулке», «Команда быстроногих»	1	0	0	01.10.2025	составить комплекс упражнений для утренней зарядки
15	Составление	1	0	0		стр 110-114

	комплекса утренней зарядки				02.10.2025	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	07.10.2025	стр 126
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	08.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
18	Строевые упражнения и команды. Закрепление переката назад с группированием	1	0	0	09.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	14.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
20	Прыжковые упражнения. Закрепление кувырка вперед.	1	0	0	15.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
21	Гимнастическая разминка. Обучение стойке на лопатках	1	0	0	16.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	21.10.2025	Без задания
23	Ходьба на гимнастической скамейке. Лазание на	1	0	0	22.10.2025	Без задания

	гимнастической скамейке.					
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	23.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	0	05.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	06.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Эстафеты с гимнастическим мячом	1	0	0	11.11.2025	стр 114
28	Танцевальные гимнастические движения. Подвижные игры на развитие внимания.	1	0	0	12.11.2025	Запомнить порядок выполнения упражнений
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	13.11.2025	Без задания
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	18.11.2025	Учебник стр 144

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	19.11.2025	Учебник стр 146
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	20.11.2025	стр145
33	Спуск с горы в основной стойке. . Обучение игре «Кто быстрее».	1	0	0	21.11.2025	Учебник стр 146
34	Подъем лесенкой. П/игры и эстафеты.	1	0	0	25.11.2025	стр145
35	Подъем лесенкой	1	0	0	26.11.2025	Учебник стр 155-156
36	Спуски и подъёмы на лыжах.Преодоление дистанции до 1 км	1	0	0	27.11.2025	Учебник Стр 155
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	02.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
38	Обучение торможению лыжными палками	1	0	0	03.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
39	Торможение лыжными палками. Преодоление	1	0	0	04.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>

	дистанции до 1 км					
40	Обучение торможению с падением на бок	1	0	0	09.12.2025	стр 147
41	Торможение падением на бок	1	0	0	10.12.2025	стр 148-150
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	11.12.2025	стр 106-107
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16.12.2025	Стр 100
44	Броски мяча в неподвижную мишень. . П/и "Прыжки по полоскам"	1	0	0	17.12.2025	Стр 100
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	18.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
46	Сложно координированные прыжковые упражнения. "Путешествие в страну меткий и быстрый"	1	0	0	23.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>

47	Прыжок в высоту с прямого разбега. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1	0	0	24.12.2025	стр 94-95
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	25.12.2025	стр 97
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки.	1	0	0	30.12.2025	стр 107
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	13.01.2026	стр 107
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и	1	0	0	14.01.2026	комплекс упражнений №1 стр 112

	сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направления. Эстафеты с элементами бега , прыжков, метаний	1	0	0	15.01.2026	комплекс №3 стр 114
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	20.01.2026	стр 92-93
54	Сложно координированные беговые упражнения. Обучение высокому старту. Бег 30м.	1	0	0	21.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	22.01.2026	стр 105
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	27.01.2026	стр 128-129
57	Игры с приемами баскетбола. Эстафеты с ведением и передачей мяча	1	0	0	28.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	29.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>

59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	29.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	04.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	05.02.2026	Без задания
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Игры с элементами баскетбола	1	0	0	10.02.2026	Знать правила подвижных игр
63	Прием «волна» в баскетболе. Броски мяча в кольцо. Подвижные игры на материале баскетбола..	1	0	0	11.02.2026	Знать правила игр
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	12.02.2026	Без задания
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	17.02.2026	стр 133
66	Игры с приемами футбола: метко в цель. История и тактика	1	0	0	18.02.2026	стр 133

	игры в футбол.					
67	Гонка мячей и слалом с мячом. Эстафеты с футбольным мячом.	1	0	0	19.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/</a>
68	Гонка мячей и слалом с мячом. Варианты ведения мяча	1	0	0	24.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/</a>
69	Футбольный бильярд. Развитие двигательных качеств в игре футбол	1	0	0	25.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/</a>
70	Футбольный бильярд. Техника остановки мяча.	1	0	0	26.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/</a>
71	Бросок ногой. Футбол по упрощенным правилам.	1	0	0	03.03.2026	Без задания
72	Бросок ногой	1	0	0	04.03.2026	Без задания
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	05.03.2026	знать правила игр
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение на	1	0	0	10.03.2026	Без задания

	лыжах					
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	11.03.2026	Без задания
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	12.03.2026	Без задания
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры " ВЕЕР"	1	0	0	17.03.2026	Без задания
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	18.03.2026	Без задания
79	Освоение правил и	1	0	0		Без задания

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Подвижные игры				19.03.202 6	
80	Подвижные игры на развитие равновесия в играх и эстафетах с предметами и без.	1	0	0	24.03.202 6	Знать правила игр
81	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	0	25.03.202 6	Теория. ГТО во 2 классе
82	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	26.03.202 6	Знать правила безопасности на уроках
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	07.04.202 6	Без задания
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	0	0	08.04.202 6	Без задания
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	09.04.202 6	Упражнения на развитие силы

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1	0	0	14.04.2026	Упражнения на развитие силы
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	15.04.2026	без задания
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	16.04.2026	Норматив <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> ГТО 2 ступени

	перекладине 90см. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Футбол.	1	0	0	21.04.2026	Упражнения на гибкость
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2026	Упражнения на гибкость
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	23.04.2026	Без задания
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	0	0	28.04.2026	стр 96

	двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Футбол	1	0	0	29.04.2026	Комплекс упражнений на пресс
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2026	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2026	Без задания
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1	0	0	06.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>

	цель.Футбол					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2026	Без задания
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	12.05.2026	Знать правила игр
100	Промежуточная аттестация	1	0	0	14.05.2026	Без задания
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	19.05.2026	Знать правила игр
102	«Праздник ГТО». Соревнования со	1	0	0	20.05.2026	Без задания

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники безопасности				6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	01.09.202 5	стр 8-13
2	История появления современного спорта	1	0	0	03.09.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	0	05.09.202 5	Знать теорию
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	08.09.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/</a>
5	Прыжок в длину с разбега.. Игра "Охотники и утки"	1	0	0	10.09.202 5	Знать правила игры
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	12.09.202 5	знать теорию
7	Челночный бег. Подвижные игры на развитие прыгучести в игре: "Прыжки по полоскам"	1	0	0	15.09.202 5	Знать теорию и правила игры

8	Челночный бег	1	0	0	17.09.2025	Без задания
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	19.09.2025	Без задания
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	22.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30 м. Подвижные игры	1	0	0	24.09.2025	упражнения стр 95
12	Беговые упражнения с координационной сложностью" Мы быстрые и меткие" Итоговый урок по теме легкая атлетика..	1	0	0	26.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
13	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	29.09.2025	Знать теорию
14	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	01.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
15	Броски набивного мяча. Подвижные	1	0	0	01.10.2025	Поле для свободного ввода1

	игры				5	
16	Броски набивного мяча. Национальные игры	1	0	0	03.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
17	Закаливание организма под душем	1	0	0	06.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	08.10.2025	стр 58
19	Строевые команды и упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0	10.10.2025	упражнения стр 95
20	Строевые команды и упражнения	1	0	0	13.10.2025	Знать теорию
21	Лазанье по канату. Подвижные игры.	1	0	0	15.10.2025	стр122
22	Лазанье по канату. Эстафеты	1	0	0	17.10.2025	стр 122
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	20.10.2025	без задания
24	Передвижения по гимнастической	1	0	0	22.10.2025	Без задания

	скамейке. Акробатические упражнения				5	
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	24.10.202 5	стр 118-119
26	Передвижения по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1	0	0	05.11.202 5	стр118-119
27	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1	0	0	07.11.202 5	Без задания
28	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1	0	0	10.11.202 5	Без задания
29	Ритмическая гимнастика.Акробати ка	1	0	0	12.11.202 5	Знать комплекс упражнений
30	Ритмическая гимнастика.Итоговый урок "Развиваем гибкость"	1	0	0	14.11.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	17.11.202 5	Знать движения танца галоп

32	Танцевальные упражнения из танца галоп. Национальные игры.	1	0	0	19.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
33	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	21.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
34	Танцевальные упражнения из танца полька. Повторение акробатических упражнений. Мост	1	0	0	24.11.2025	Знать движения танца
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	26.11.2025	стр 148
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	28.11.2025	Без задания
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	01.12.2025	Без задания
38	Повороты на лыжах способом переступания на	1	0	0	03.12.2025	стр 146-147

	месте. Передвижение на лыжах попеременно-двушажным ходом					
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	05.12.2025	Без задания
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение попеременно-двушажным ходом	1	0	0	08.12.2025	без задания
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	10.12.2025	148-150
42	Повороты на лыжах способом переступания. Эстафеты	1	0	0	12.12.2025	148-150
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	15.12.2025	Без задания
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Передвижение	1	0	0	17.12.2025	Без задания

	по пересеченной местности.					
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Эстафеты	1	0	0	19.12.2025	стр 146 -147
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Итоговый урок	1	0	0	22.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199</a>
47	Итоговый урок, Лучшие лыжники России	1	0	0	24.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	26.12.2025	Без задания
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	29.12.2025	Без задания
50	Развитие координационных способностей в подвижных играх и	1	0	0	12.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>

	эстафетах					
51	Правила поведения в бассейне	1	0	0	14.01.2026	стр 137-139, 142 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
52	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	16.01.2026	Без задания
53	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	19.01.2026	стр140-141
54	Ознакомительная презентация: "Виды плавания"	1	0	0	21.01.2026	Знать теорию
55	Техника безопасности при занятиях спортиграми	1	0	0	23.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
56	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	0	0	26.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
57	История баскетбола	1	0	0	28.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
58	Виды передач баскетбольного мяча	1	0	0	30.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>

					6	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	02.02.2026	Знать правила игр
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Виды передвижений	1	0	0	04.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	06.02.2026	без задания
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски в кольцо	1	0	0	09.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
63	Подвижные игры и эстафеты с приемами баскетбола	1	0	0	11.02.2026	Без задания
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	13.02.2026	без задания
65	Спортивная игра баскетбол. История ,	1	0	0	16.02.2026	Знать теорию

	простые правила игры.				6	
66	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	18.02.2026	без задания
67	Техника безопасности на уроках по волейболу	1	0	0	20.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
68	Разминка волейболиста. Спортивная игра волейбол	1	0	0	25.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	27.02.2026	без задания
70	Спортивная игра волейбол. Верхний прием	1	0	0	02.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>
71	Спортивная игра волейбол	1	0	0	04.03.2026	Без задания
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	06.03.2026	Без задания

73	Техника безопасности. История футбола. Спортивная игра футбол	1	0	0	11.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
74	Спортивная игра футбол. Стойки и перемещения	1	0	0	13.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
75	Подвижные игры с приемами футбола. Удары по мячу	1	0	0	16.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
76	Подвижные игры с приемами футбола. Лига чемпионов	1	0	0	18.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a>
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	20.03.2026	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a>
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	23.03.2026	стр 105-107
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	25.03.2026	Без задания
80	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	27.03.2026	без задания

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры				6	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	06.04.202 6	без задания
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры	1	0	0	08.04.202 6	Без задания
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подвижные игры	1	0	0	10.04.202 6	стр 151-153
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	13.04.202 6	стр 151-153
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	0	15.04.202 6	Знать правила игр

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Футбол	1	0	0	17.04.2026	Без задания
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	20.04.2026	Выполнение силовых упражнений
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, футбол	1	0	0	22.04.2026	Знать правила игры
89	Освоение правил и	1	0	0		Упражнения на развитие гибкости

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				24.04.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Спортивные игры	1	0	0	27.04.2026	Без задания
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	29.04.2026	Без задания
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Футбол	1	0	0	04.05.2026	Без задания
93	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	06.05.2026	Упражнения на пресс

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				6	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	08.05.202 6	Упражнения на пресс
95	Промежуточная аттестация	1	0	0	13.05.202 6	Без задания
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	15.05.202 6	Без задания
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	0	18.05.202 6	без задания

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	20.05.2026	Без задания
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	22.05.2026	без задания
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	25.05.2026	без задания
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО	1	0	0	27.05.2026	без задания
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		без задания

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
--	-----	---	---	--

#### 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	1	0	0	02.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1	0	0	04.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
3	Беговые упражнения. Бег 60м. Подвижные игры	1	0	0	09.09.2025	знать правила игр
4	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину	1	0	0	11.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/22652">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/22652</a>
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры	1	0	0	16.09.2025	Без задания
6	Упражнения в	1	0	0		Без задания

	прыжках в высоту с разбега				18.09.202 5	
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	23.09.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177</a>
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Спортивные игры	1	0	0	25.09.202 5	Без задания
9	Из истории развития национальных видов спорта. Игра "Лапта"	1	0	0	30.09.202 5	Знать правила игры
10	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	02.10.202 5	Знать теорию
11	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	07.10.202 5	составить комплекс упражнений
12	Оценка годовой динамики показателей физического развития и	1	0	0	09.10.202 5	без задания

	физической подготовленности					
13	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	14.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
14	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	16.10.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	21.10.2025	стр 100-101
16	Закаливание организма	1	0	0	23.10.2025	Знать теорию
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	06.11.2025	правила поведения стр 126
18	Акробатическая комбинация. Повторение	1	0	0	11.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>

	гимнастических элементов.					
19	Акробатическая комбинация	1	0	0	13.11.2025	Без задания
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Акробатика	1	0	0	18.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	20.11.2025	Без задания
22	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	25.11.2025	Без задания
23	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Одношажный ход.	1	0	0	27.11.2025	стр 148
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	02.12.2025	стр 146

25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	04.12.202 5	Без задания
26	Передвижение на лыжах изученными ходами	1	0	0	09.12.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> , знать теорию
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	11.12.202 5	Без задания
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Техника лыжных ходов	1	0	0	16.12.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном	1	0	0	18.12.202 5	Знать технику безопасности в бассейне

	бассейне					
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	23.12.2025	Знать теорию
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	25.12.2025	Знать правила игры
32	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». "Охотники и утки"	1	0	0	30.12.2025	Знать правила игры
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель», "не давай мяч водящему"	1	0	0	13.01.2026	Знать правила игры
34	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	15.01.2026	Знать правила игры
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	20.01.2026	Знать правила игры

36	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	22.01.2026	Знать упражнения
37	Упражнения из игры волейбол. Игры с волейбольным мячом	1	0	0	27.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938</a>
38	Упражнения из игры баскетбол. Игры с баскетбольным мячом	1	0	0	29.01.2026	Комплекс упражнений с мячом
39	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	03.02.2026	Без задания
40	Упражнения из игры футбол. Игра футбол	1	0	0	05.02.2026	Знать правила игры
41	Упражнения из игры футбол	1	0	0	10.02.2026	Без задания
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Эстафета с ведением футбольного мяча.	1	0	0	12.02.2026	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни">https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни</a>

43	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение правил техники норматива комплекса ГТО. Плавание	1	0	0	17.02.2026	<a href="https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347">https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	19.02.2026	Без задания
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	24.02.2026	Без задания
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1	0	0	26.02.2026	Без задания

	упражнения					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	03.03.202 6	Упражнения на развитие силы
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	05.03.202 6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	10.03.202 6	Поле для свободного ввода1

	Бег на 1000м					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	12.03.202 6	Знать комплекс упражнений
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	17.03.202 6	Знать комплекс упражнений
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	19.03.202 6	Упражнения на пресс

	Подвижные игры					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	24.03.202 6	Без задания
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	26.03.202 6	Без задания
55	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	07.04.202 6	Без задания
56	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	0	0	09.04.202 6	без задания

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	14.04.202 6	без задания
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	16.04.202 6	Сгибание разгибание рук комплекс упр
59	Промежуточная аттестация	1	0	0	21.04.202 6	Без задания
60	Освоение правил	1	0	0		без задания

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				23.04.202 6	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.202 6	Поднимание туловища
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	05.05.202 6	без задания
63	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	07.05.202 6	без задания

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.05.202 6	без задания
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	14.05.202 6	Упражнения на развитие гибкости
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	19.05.202 6	без задания

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	21.05.202 6	без задания
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	26.05.202 6	без задания
69	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА ГОДА. Спортивны й праздник	1	0	0	21.05.202 6	Без задания
70	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации до 1000 м	1	0	0	15.01.202 6	Без задания

71	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	10.02.202 6	Знать правила игры
72	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	02.12.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
73	Подводящие упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
74	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	17.02.202 6	Без задания
75	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		Поле для свободного ввода1
76	Закрепление опорного прыжка	1	0	0	04.12.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
77	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	24.02.202 6	Знать правила игры
78	Беговые упражнения. Бег на 30 М.	1	0	0	09.09.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>

79	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		Поле для свободного ввода1
80	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	18.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
81	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
82	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
83	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
84	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
85	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
86	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
87	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
88	Упражнения в	1				Поле для свободного ввода1

	плавании способом кроль					
89	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
90	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	30.12.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
91	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	20.01.202 6	Без задания
92	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	22.01.202 6	Без задания
93	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	09.12.202 5	Знать движения танца
94	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		Поле для свободного ввода1
95	Обучение	1				Поле для свободного ввода1

	опорному прыжку					
96	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
97	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
98	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
99	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Без задания
100	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		Без задания

101	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	27.01.2026	Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



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

Физическая культура 1-4 класс ,В.И. Лях,2014 г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Пантелеева Е. Дыхательная гимнастика для детей-М.:Человек 2012

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>, <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

