

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Зуевского района

МКОУ СОШ п.Октябрьский

УТВЕРЖДЕНО

Директор: С.С.Золотарев

**№ 25-ОД от «28» августа
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2449288)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Октябрьский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

Обучающиеся научатся: демонстрировать уровень физической подготовленности

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 КЛАСС

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

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

Обучающиеся научатся демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места,	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 КЛАСС

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

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

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Обучающиеся научатся демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта,	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

с						
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии оценивания

В первом классе исключается система балльного (отметочного) оценивания. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Оцениванию не подлежат: темп работы ученика, личностные качества школьников, своеобразие их психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и др.).

2-4 класс

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Основные физические способности:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)
К выносливости	Бег 1000 м

	Передвижение на лыжах 1.5 км
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)

Проведение зачетно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Н			2К			3К			4К		
			Л.			Л.			Л.		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
5	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
6	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
7	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		Д	28	26	24	30	28	26	33	30	28

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского о физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны	Золотой	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей	13	20	25	13	20	25

	о стол или стойку, дистанция 5 м						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/

2.2	Лыжная подготовка	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	3	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Лыжная подготовка	18	7	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

2.3	Легкая атлетика	20	7	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
2.4	Подвижные игры	22	7	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	4	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.3	Лыжная подготовка	18	7	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	8	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	27	41	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.75	0	0.75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Итого по разделу		1.25			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	4	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.3	Лыжная подготовка	18	5	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	8	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	43	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

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

11	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и правила его составления и соблюдения ». Развитие скоростных качеств.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
12	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
14	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
15	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
16	Модуль «Подвижные игры». Гигиена человека. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
17	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
18	Модуль «Подвижные игры».	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.					
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Осанка человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
20	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
21	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
22	Модуль «Гимнастика». Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
23	Модуль «Гимнастика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

24	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. - кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
25	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лев и «мост» - лев. Развитие координационных способностей	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
26	Модуль «Гимнастика». Повороты направо, налево. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
27	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
28	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
29	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
30	Модуль «Лыжная подготовка». Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
31	Модуль «Лыжная подготовка». Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Упражнения в	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	передвижении на лыжах					
32	Модуль «Лыжная подготовка». Простейшие способы закаливания . Ступающий шаг	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
33	Модуль «Лыжная подготовка». Ступающий шаг. Спуск в основной стойке. Подъем лесенкой	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500 - 600м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Повороты вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции 500 - 600 м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
36	Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Повороты вокруг пяток лыж. Спуск в основной и средней стойке	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
37	Модуль «Лыжная подготовка». Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной и средней стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
38	Модуль «Лыжная подготовка». Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъем в основной стойке. Подъем «лесенкой»	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
39	Модуль «Лыжная подготовка». Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 800 м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
40	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники ходов. Прохождение дистанции 1000м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

41	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1000 м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
42	Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости при ходьбе и на лыжах. Прохождение дистанции 1500 м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
43	Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости при ходьбе и на лыжах. Прохождение дистанции 1500 м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
44	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники спусков и подъемов. Спуск в высокой и средней стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
45	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование лыжных ходов. Отработка техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1000м	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
46	Модуль «Лыжная подготовка». Чередование ходов и шагов. Спуски. Подъемы. Лыжные эстафеты	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
47	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности при занятии волейболом. Пионербол. Правила игры. Подвижные игры с элементами волейбола	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
48	Модуль «Подвижные игры». Передвижения в низкой и средней стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

49	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
50	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
51	Модуль «Подвижные игры». Верхняя передача. Нижняя передача.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
52	Модуль «Подвижные игры». Верхняя передача. Нижняя передача. Прыжки через скакалку.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
53	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная - игра «Передай соседу»	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
54	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Игра «Пионербол»	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
56	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/class/1/

58	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
59	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
60	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. Прыжки в длину с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10.); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
62	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
63	Модуль «Подвижные игры». Беговые упражнения. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
64	Модуль «Подвижные игры». Беговые упражнения. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
65	Модуль «Подвижные игры». Бег с ускорением. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
66	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
67	Модуль «Подвижные игры». Передачи в парах, тройках. Футбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
68	Модуль «Подвижные игры». Передачи в парах, тройках. . Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

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

	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2

11	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-			https://resh.edu.ru/subject/9/2
14	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
15	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
16	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
17	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	кругу; в движении с изменением направления и скорости.					
18	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроке. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево. передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом;					
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
29	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на уроках. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
30	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
31	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
32	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
33	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
36	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски и подъемы на лыжах	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
37	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой» Игра «Кто дальше?»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
39	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
42	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
45	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
46	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					
47	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
49	Модуль "Подвижные игры". Развитие координационных способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
50	Модуль "Подвижные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
51	Модуль "Подвижные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
52	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
53	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
54	Модуль "Подвижные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
55	Модуль «Легкая атлетика» Техника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	бега на 60 метров с высокого старта.					
56	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
57	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 30 метров с высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
58	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
59	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
60	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
61	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
62	Модуль «Легкая атлетика» Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
63	Модуль "Подвижные игры". Техника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	безопасности во время подвижных игр. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках					
64	Модуль "Подвижные игры". Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, между стойками. Игра «Метко в цель»»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
65	Модуль "Подвижные игры". Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, между стойками. Удары по воротам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
66	Модуль "Подвижные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удар с места	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
67	Модуль "Подвижные игры". Специальные беговые упражнения на выносливость. Игра «Гонка мячей»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/2
68	Модуль "Подвижные игры". Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	-	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

3 КЛАСС

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

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. Зачет. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
11	Модуль «Лёгкая	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости.					
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
13	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроке. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
15	Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
16	Модуль "Подвижные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
17	Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
18	Модуль "Подвижные игры". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения и организующие команды на	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	уроках физической культуры.					
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

23	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
24	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
25	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.</p>	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
26	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.</p>	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
27	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.</p>	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
29	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
30	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Зачет	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
31	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
32	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Зачет	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
33	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
34	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
36	Модуль «Лыжная подготовка». Техника попеременного двухшажного хода	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
37	Модуль «Лыжная подготовка». Техника попеременного двухшажного хода	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
38	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах до 1,5 км в умеренном темпе	1	-	1		
39	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором , подъем «елочкой»	1	-	1		
40	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции на развитие выносливости	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
41	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1,5 км. Зачет	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
42	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
43	Модуль «Лыжная подготовка».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.					
44	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
45	Модуль «Лыжная подготовка». 3 ачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
46	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
46	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
47	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
48	Модуль «Подвижные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
49	Модуль «Подвижные игры». Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
50	Модуль «Подвижные игры».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол					
51	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
52	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
53	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
54	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
55	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

	разбега.					
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с разбега на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность на результат	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
61	Модуль «Легкая атлетика». Обучение техники броска набивного мяча	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника броска набивного мяча на результат	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
63	Модуль «Подвижные игры». Т/б на уроках футбола	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
64	Модуль «Подвижные игры». Стойка игрока и перемещение.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3

65	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
66	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
67	Модуль «Подвижные игры». Игра в мини-футбол.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/3
68	Модуль «Подвижные игры». Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	43		

4 КЛАСС

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

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

15	Модуль «Подвижные игры». Техника ловли и передачи мяча на месте на результат. Техника ведения мяча на месте.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
16	Модуль «Подвижные игры». Техника ведения мяча на месте.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
17	Модуль «Подвижные игры». Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
18	Модуль «Подвижные игры». Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Техники ранее изученных акробатических упражнений (стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине)	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Техники ранее	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	изученных акробатических упражнений (стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине)					
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером,	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами					
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
29	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
30	Модуль «Лыжная подготовка». Выполнение ранее изученных способов передвижения на лыжах	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
31	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
32	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
33	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
34	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	учебной дистанции.					
35	Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
36	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
37	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение способом падения на бок. Торможение “плугом”	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
38	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение способом падения на бок. Торможение “плугом”	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
39	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
40	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
41	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
42	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
43	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	развития выносливости с использованием разных лыжных ходов					
44	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
45	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
46	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
47	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках волейбола. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
48	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
49	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
50	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
51	Модуль «Подвижные игры».	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.					
52	Модуль «Подвижные игры». Технические действия игры в волейбол	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
53	Модуль «Подвижные игры». Технические действия игры в волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
54	Модуль «Подвижные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	ГТО					
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/4

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

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные
навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)