Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Куйбышевского муниципального района Новосибирской области

«Гжатская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	Зам. директора по УВР	и.о. директора
МКОУ Гжатская СОШ	/Д.В. Болковой/	/А.Ю. Долгая/
Протокол № 1		Приказ № 98/1
от 31.08.2026		от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10449244)

учебного предмета

«Физическая культура»

для начального общего образования

Нормативный срок освоения – 4 года

Гжатск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 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 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 федерального учебного плана – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Самбо.

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16	0	15	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
2.5	Самбо	33	0	30	
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	92	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15	0	15	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного

					ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

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	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
2	Современные физические упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
16	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
17	Соблюдение формы одежды. Зарождение и	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.					programs/10449244
18	Нарушение осанки и упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
19	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
20	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
21	Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
22	Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону.					programs/10449244
23	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
24	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
25	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
26	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
27	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
28	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки.	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	Передвижения. Удержание сбоку.					
29	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
30	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
31	Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Стойки.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
32	Передвижения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
33	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

34	Элементыакробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
35	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
36	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
37	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
38	Элементы акробатики. Повторение приемов	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.					programs/10449244
39	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
40	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
41	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.					
42	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
43	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание с боку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
44	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

45	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
47	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
48	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

54	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
57	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
58	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
60	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение					programs/10449244
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
67	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

71	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
72	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
73	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
75	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
76	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
77	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.					
78	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
79	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
80	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
81	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
82	Обучение способам организации игровых	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	площадок					
83	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
84	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
85	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
86	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
87	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
88	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
89	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
90	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

93	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
94	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
95	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
96	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
97	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	92		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
4	Физическое развитие	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
5	Физические качества	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
6	Развитие координации движений	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
8	Закаливание организма	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
10	Правила поведения на уроках гимнастики и	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	акробатики					
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
12	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
13	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
19	Освоение правил и техники	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					programs/10449244
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
26	Подъем лесенкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
27	Подъем лесенкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
29	Спуски и подъёмы на	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	лыжах					programs/10449244
30	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
31	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
32	Торможение падением на бок	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
40	Освоение правил и техники	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					programs/10449244
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	м					
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
61	Футбольный бильярд	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
62	Футбольный бильярд	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

						programs/10449244
63	Бросок ногой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
64	Бросок ногой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
10	Лазанье по канату	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
15	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
18	Освоение правил и	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					programs/10449244
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
23	Броски набивного мяча	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
25	Челночный бег	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
35	Повороты на лыжах способом переступания в	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	движении					
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
43	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	по дну ходьбой и прыжками					
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
51	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
52	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
61	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
64	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

65	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65		

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	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
7	Упражнения для профилактики нарушения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	осанки и снижения массы тела					
8	Закаливание организма	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
15	Обучение опорному	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	прыжку					programs/10449244
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
23	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
27	Беговые упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244

	небольшого склона					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
44	Подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
45	Подводящие упражнения	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
46	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
47	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
48	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
49	Плавание кролем на спине	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	в полной координации					programs/10449244
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
60	Разучивание подвижной	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-

	игры «Гонка лодок»					programs/10449244
61	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
62	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
63	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
64	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/10449244
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ