

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Департамент образования Администрации города Омска**

**БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 61"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического  
объединения учителей  
физической культуры

Приказ №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директор  
Бумерт О.Н.

Приказ №93 от 02.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5591039)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Омск 2024**

## 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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

*Средствами учебного предмета «физическая культура» воспитательный потенциал урока реализуется через:*

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний;
- Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- Побуждение обучающихся соблюдать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);

- Побуждение обучающихся проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе
  
- Побуждение обучающихся соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- Побуждение обучающихся соблюдать культуру поведения: быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;
- Проектирование ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;
- Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

# 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 поочередно 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.

#### 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 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.

##### ***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, 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.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

## **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 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 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П

1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П
2.2	Лыжная подготовка	7	0	7	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	13	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> Поле для свободного ввода
2.5	Плавание	12	0	12	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	63	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	П Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> оле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			

## Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	8	1	7	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	5	0	5	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Лыжная подготовка	8	1	7	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол.	7	0	7	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях

					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подвижные игры	5	0	3	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Плавание	12	1	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	55			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	ГТО- официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
	Итого по разделу	4			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	4	62	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу 4

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

1.1	Закаливание организма	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу 2

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Легкая атлетика	11	1	10	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	9	1	8	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/kultura-1-4-klassy-lyah">kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12	1	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	56			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	2	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
	Итого по разделу	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	62	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики	1	0	1	Учебник Физическая

	нарушения осанки и снижения массы тела				культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	11	1	10	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12	1	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/kultura-1-4-klassy-lyah">kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	56			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	2	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
	Итого по разделу	4			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по физической культуре; Правила для учащихся. Что такое физическая культура	1	0	1	03.09.2024	РЭШ урок 1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	1	05.09.2024	РЭШ урок №4 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	10.09.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2024	РЭШ урок №5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
5	Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике № 63. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	17.09.2024	РЭШ урок № 6 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

6	Гимнастика. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	19.09.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
7	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по подвижным играм. Считалки для подвижных игр	1	0	1	24.09.2024	РЭШ Урок №16 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
8	Подвижные игры. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	26.09.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
9	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	01.10.2024	Поле для свободного ввода1
10	Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике № 63. Понятие гимнастики и спортивной	1	0	1	03.10.2024	РЭШ Урок №20 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338</a>

	гимнастики. Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики					
11	Гимнастика. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	08.10.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
12	Гимнастика. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	10.10.2024	Поле для Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> свободного ввода1
13	Гимнастика. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	15.10.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
14	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	17.10.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
15	Гимнастика. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	22.10.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
16	Гимнастика. Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	24.10.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

17	Плавание. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Инструкция по ОТ при проведении занятий по плаванию № 56, 98. Знакомство с водой.	1	0	1	05.11.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
18	Плавание. Имитационные упражнения для освоения с водой.	1	0	1	07.11.2024	
19	Плавание. Имитационные упражнения для освоения с водой.	1	0	1	12.11.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
20	Плавание. Правила дыхания в воде.	1	0	1	14.11.2024	
21	Плавание. Необычные свойства водной среды, учимся дышать.	1	0	1	19.11.2024	
22	Плавание. Скольжение на груди. Личная гигиена. Основы закаливания.	1	0	1	21.11.2024	РЭШ Урок № 50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>

23	Плавание. Скольжение на груди.	1	0	1	26.11.2024	РЭШ урок № 51 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
24	Плавание.Передвижения в воде. Движения ногами.	1	0	1	28.11.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
25	"Плавание" плавание на ногах кролем на груди в согласовании с дыханием.	1	0	1	03.12.2024	РЭШ Урок №5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a>
26	"Плавание" Движения руками в согласовании с дыханием( на груди).	1	0	1	05.12.2024	РЭШ Урок №5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a>
27	Плавание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры на воде.	1	0	1	10.12.2024	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a>
28	Плавание. Движения руками в согласовании с дыханием( на груди).	1	0	1	12.12.2024	Поле для Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> свободного ввода l
29	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой .Инструкция по ОТ № 64 при проведении занятий по легкой	1	0	1	17.12.2024	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

	атлетике. Гимнастические упражнения в прыжках Лёгкая атлетика.					
30	Прыжки в группировке толчком двумя ногами Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	19.12.202 4	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
31	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	1	24.12.202 4	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
32	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Лёгкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях	1	0	1	26.12.202 4	Поле для свободного ввода1
33	лёгкой атлетикой. Инструкция по ОТ № 64 при проведении занятий по легкой	1	0	1	14.01.202 5	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

	атлетике. Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами					
	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.					
34	Инструкция по ОТ № 65 при проведении занятий по лыжному спорту. Переноска лыж к месту занятия. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	16.01.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	21.01.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Лыжная подготовка Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	23.01.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Лыжная подготовка Техника ступающего шага во время передвижения					
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	28.01.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

38	Лыжная подготовка Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	30.01.202 5	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
39	Лыжная подготовка Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	04.02.202 5	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
40	Лыжная подготовка Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1	06.02.202 5	Поле для свободного ввода1
41	Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	11.02.202 5	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
42	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	13.02.202 5	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
43	Лёгкая атлетика. Обучение	1	0	1	25.02.202	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

	равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью				5	<a href="http://kultura-1-klass-matveev">kultura-1-klass-matveev</a>
	Лёгкая атлетика.					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	27.02.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	04.03.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
46	Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	06.03.2025	Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	11.03.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	13.03.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>

49	ГТО. Метание теннисного мяча в цель Лёгкая атлетика. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1	18.03.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
50	Лёгкая атлетика. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	20.03.2025	
51	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой .Инструкция по ОТ № 64 при проведении занятий по легкой атлетике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	01.04.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
52	Лёгкая атлетика.	1	0	1		Учебник физическая культура 1 класс.

	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега				03.04.2025	Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по подвижным играм. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	08.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
54	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	10.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
55	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	15.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
56	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1	17.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

	попади в болото»					
	Подвижные игры.					
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	22.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Подвижные игры.					
	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	24.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Подвижные игры.					
	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	29.04.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>
	Подвижные игры.					
	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	06.05.2025	Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a> .
	ГТО – что это такое?					
61	История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	13.05.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	15.05.2025	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>

63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	20.05.202 5	ГТО - официальный сайт. <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	63	0	63		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по физической культуре; Правила для учащихся. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	03.09.2024	Рэш урок №1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/для_свободного_ввода1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/для_свободного_ввода1</a>
2	Современные Олимпийские игры	1	0	1	06.09.2024	РЭШ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/для_свободного_ввода1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/для_свободного_ввода1</a>
3	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	10.09.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Современные Олимпийские игры. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	13.09.2024	
5	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	17.09.2024	Поле для свободного ввода 1
6	Развитие	1	0	1		ГТО - официальный сайт. Личный кабинет. <a href="https://o-gto.ru/gto-lichnyy-kabinet-dlya-shkolnikov-">https://o-gto.ru/gto-lichnyy-kabinet-dlya-shkolnikov-</a>

	координации движений				20.09.2024	<a href="#">vhod-po-uin/</a>
7	Закаливание организма. Физическое развитие.	1	0	1	24.09.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Закаливание. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
8	Предупреждение травм, правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция по ОТ № 64 при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1	27.09.2024	РЭШ Урок №3 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
9	Лёгкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	01.10.2024	РЭШ. Урок9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
10	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	04.10.2024	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
11	Лёгкая атлетика. Броски мяча в	1	0	1	08.10.2024	РЭШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>

	неподвижную мишень				4	
	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
12	Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	11.10.2024	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
	Лёгкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения					
13	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	15.10.2024	РЭШ. Урок9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
	Челночный бег 3x10 м					
14	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	18.10.2024	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива					
15	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	0	22.10.2024	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>

	комплекса ГТО. Тест Смешанное передвижение по пересеченной местности Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	25.10.202 4	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по ОТ, инструкция № 63 при проведении занятий по	1	0	1	05.11.202 4	РЭШ урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
17						

	гимнастике. Строевые упражнения и команды Гимнастика с основами акробатики.					
18	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастика с основами акробатики.	1	0	1	08.11.202 4	РЭШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
19	Упражнения с гимнастическим мячом Гимнастика с основами акробатики.	1	0	1	12.11.202 4	РЭШ. Урок 32. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1	15.11.202 4	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
21	Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения .	1	0	1	19.11.202 4	
22	Гимнастика с основами акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	22.11.202 4	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
23	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	26.11.202 4	РЭШ. Урок 32. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
24	Гимнастика с	1	0	1		ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>

	основами акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				29.11.202 4	<a href="http://gto.ru/normativy-gto/">gto.ru/normativy-gto/</a>
25	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	03.12.202 4	РЭШ урок . <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
26	Гимнастика с основами акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1	06.12.202 4	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>

	гимнастической скамье					
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.					
27	Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по спортивным играм. Игры с приёмами баскетбола	1	0	1	10.12.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
28	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	13.12.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
29	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	17.12.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
30	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в колонне и неудобный	1	1	0	20.12.2024	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

	бросок. Тест.					
31	Спортивные игры. Баскетбол. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	24.12.202 4	РЭШ. Урок 38. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
32	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	27.12.202 4	РЭШ. Урок 38. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
33	Предупреждение травматизма, правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Инструкция по ОТ № 65 при проведении занятий по лыжному спорту.	1	0	1	14.01.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Все на лыжи. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
34	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	1	0	1	17.01.202 5	РЭШ. Урок 17. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

	двухшажным попеременным ходом					
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
35	Способы торможения падением на бок и лыжными палками	1	0	1	21.01.202 5	РЭШ. Урок 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
36	Подъем лесенкой	1	0	1	24.01.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Все на лыжи. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке					
37		1	0	1	28.01.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Все на лыжи. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	31.01.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Все на лыжи. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
39		1	0	1	04.02.202 5	РЭШ. Урок 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a>

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	07.02.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
41	Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по спортивным играм. Игры с приемами футбола	1	0	1	11.02.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
42	Спортивные игры. Футбол. Игры с	1	0	1	14.02.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

	приемами футбола: метко в цель				5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">kultura-1-4-klassy-lyah</a>
43	Спортивные игры. Футбол. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	18.02.202 5	РЭШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
44	Спортивные игры. Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	21.02.202 5	РЭШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
45	Спортивные игры. Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом. Тест	1	1	0	25.02.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
46	Спортивные игры. Футбол. Футбольный бильярд	1	0	1	28.02.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
47	Спортивные игры. Футбол. Футбольный бильярд	1	0	1	04.03.202 5	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
48	Спортивные игры. Футбол. Бросок ногой	1	0	1	07.03.202 5	Поле для свободного ввода 1
49	Спортивные игры. Футбол. Бросок	1	0	1	11.03.202	Поле для свободного ввода 1

	ногой				5	
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	14.03.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	18.03.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
52	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.03.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
53	Инструкция по ОТ при проведении занятий по плаванию № 56, 98. Предупреждение травм на занятиях	1	0	1	01.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

	в плавательном бассейне.					
54	Плавание. Личная гигиена, основы закаливания.	1	0	1	04.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
55	Плавание. Имитирующие упражнения техники плавания кроль на груди.	1	0	1	08.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
56	Плавание. Техническая подготовка(кроль на груди) изучение техники плавания( дыхание с поворотом головы)	1	0	1	11.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
57	Плавание. Техническая подготовка(кроль на груди) общее согласование движений	1	0	1	15.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
58	Плавание. Техническая подготовка(кроль	1	0	1	18.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

	на груди) общее согласование движений					<a href="#">4-klassy-lyah</a>
59	Плавание. Техническая подготовка( кроль на спине)	1	0	1	22.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
60	Плавание. Техническая подготовка( кроль на спине)	1	0	1	25.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
61	Плавание. Закрепление и совершенствование техники плавания.	1	0	1	29.04.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
62	Плавание. Игры в воде.	1	0	1	06.05.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Жизненно важное умение. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Подведение итогов года.	1	0	1	13.05.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Плавание 25м. Подвижные игры «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1	1	0	16.05.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
65	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	20.05.2025	ГТО - официальный сайт. Нормативы. <a href="https://o-gto.ru/normativy-gto/">https://o-gto.ru/normativy-gto/</a>
66	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	23.05.2025	Учебник: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. Играем все. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	4	62		

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по физической культуре; Правила для учащихся. Из истории развития физической культуры в России. Физическая культура у древних народов	1	0	1	03.09.2024	РЭШ урок №1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	1	05.09.2024	
3	Виды физических упражнений	1	0	1	10.09.2024	РЭШ Урок №2 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	12.09.2024	РЭШ Урок №4 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/</a>

5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	17.09.202 4	РЭШ Урок № 5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	19.09.202 4	
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция по ОТ № 64 при проведении занятий по лёгкой атлетике.	1	0	1	24.09.202 4	РЭШ Урок № 7 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/</a>
8	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	26.09.202 4	РЭШ Урок № 10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/</a>
9	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	01.10.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
10	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча	1	0	1	03.10.202 4	РЭШ Урок № 9 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/</a>
11	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	08.10.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
12	Лёгкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	10.10.202 4	РЭШ Урок № 13 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
13	Лёгкая атлетика. Челночный бег	1	0	1	15.10.202 4	РЭШ Урок № 12 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/</a>
14	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	17.10.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>

15	3x10 м Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег на 30 м	1	1	0	22.10.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
16	Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	24.10.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
17	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по ОТ,инструкция № 63 при	1	0	1	05.11.202 4	РЭШ Урок № 20 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/</a>

	проведении занятий по гимнастике. Строевые команды и упражнения Гимнастика с основами акробатки.					
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	07.11.202 4	РЭШ Урок № 24 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/</a>
19	Гимнастика с основами акробатки. Лазанье по канату	1	0	1	12.11.202 4	РЭШ Урок № 22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/</a>
20	Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1	14.11.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>

	мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки Гимнастика с основами акробатки.					
21	Передвижения по гимнастической стенке Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине Гимнастика с основами акробатки. Прыжки через	1	0	1	19.11.202 4	РЭШ Урок № 25 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/</a>
22		1	0	1	21.11.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
23		1	0	1	26.11.202 4	РЭШ Урок № 22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/</a>

24	<p>скакалку</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	0	1	28.11.2024	<p>Официальный сайт ГТО</p> <p><a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a></p>
25	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>	1	0	1	03.12.2024	<p>РЭШ Урок № 24</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/</a></p>
26	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в</p>	1	0	1	05.12.2024	<p>Официальный сайт ГТО</p> <p><a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a></p>

27	<p>упоре лежа на полу</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Танцевальные упражнения из танца галоп</p>	1	0	1	10.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Танцевальные упражнения из танца полька</p> <p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p>	1	0	1	12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	<p>Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по спортивным играм.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,</p>	1	0	1	17.12.2024	РЭШ Урок № 17 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/</a>

	стрелки					
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.12.2024	РЭШ Урок № 34 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
31	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	24.12.2024	РЭШ Урок № 31 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/</a>
32	Спортивная игра баскетбол. Тест	1	1	0	26.12.2024	РЭШ Урок № 31 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/</a>
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1	0	1	14.01.2025	РЭШ Урок № 32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/</a>
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1	0	1	16.01.2025	РЭШ Урок № 32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/</a>

35	<p>двумя руками Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструкция по ОТ № 65 при проведении занятий по лыжному спорту. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.</p>	1	0	1	21.01.202 5	РЭШ Урок № 26 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/</a>
36	<p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.</p>	1	0	1	23.01.202 5	РЭШ Урок № 27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/</a>
37	<p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом</p>	1	0	1	28.01.202 5	РЭШ Урок № 29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/</a>

	переступания на месте					
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	30.01.202 5	РЭШ Урок № 29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	04.02.202 5	РЭШ Урок № 28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.202 5	РЭШ Урок № 28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.					
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	11.02.202 5	РЭШ Урок № 28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>

42	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.02.2025	РЭШ Урок № 27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/</a>
43	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	18.02.2025	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
44	Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по спортивным играм.	1	0	1	20.02.2025	РЭШ Урок № 32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/</a>
45	Спортивная игра	1	0	1		РЭШ Урок № 38

	волейбол				25.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Тест	1	1	0	27.02.202 5	РЭШ Урок № 38 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	04.03.202 5	РЭШ Урок № 38 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>
48	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	06.03.202 5	РЭШ Урок №46 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/</a>
49	Подвижные игры с приёмами футбола	1	0	1	11.03.202 5	РЭШ Урок №46 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/</a>
50	Ведение футбольного мяча, удар в створ ворот.	1	0	1	13.03.202 5	Поле для свободного ввода1
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	18.03.202 5	РЭШ Урок № 45 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/</a>

52	Спортивная игра футбол	1	0	1	20.03.2025	РЭШ Урок № 45 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/</a>
	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Инструктаж по ОТ, инструкция №98 при проведении занятий по плаванию, инструкция по ТБ для учащихся на уроках по плаванию №56. Правила поведения в бассейне. Плавание.					
53	Закаливание организма под душем	1	0	1	01.04.2025	РЭШ Урок № 50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a>
	Правила поведения в бассейне. Плавание.					
54	Упражнения ознакомительного плавания:	1	0	1	03.04.2025	РЭШ Урок № 50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a>
55		1	0	1	08.04.2025	Поле для свободного ввода1

56	передвижение по дну ходьбой и прыжками Плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками Плавание. Упражнения ознакомительного плавания:	1	0	1	10.04.2025	РЭШ Урок № 50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a>
57	погружение в воду и всплывание Плавание. Упражнения ознакомительного плавания:	1	0	1	15.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	погружение в воду и всплывание Плавание. Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	17.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Плавание.	1	0	1	22.04.2025	РЭШ Урок № 50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/</a>
60	Плавание.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Упражнения в плавании кролем на груди				24.04.2025	
61	Плавание. Упражнения в плавании брассом	1	0	1	29.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Плавание. Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	06.05.2025	Поле для свободного ввода1
63	Плавание. Упражнения в плавании брассом	1	0	1	13.05.2025	РЭШ УРОК № 51 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/</a>
64	Плавание. дистанции 25 м вольным стилем	1	0	1	15.05.2025	РЭШ УРОК № 51 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/</a>
65	Плавание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Плавание 50 м	1	1	0	20.05.2025	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>
66	Соревнования «А ты сдал»	1	0	1	22.05.2025	Официальный сайт ГТО <a href="https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193">https://user.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193</a>

нормы ГТО?», с  
соблюдением  
правил и техники  
выполнения  
испытаний  
(тестов) 2-3  
ступени

5

[pdf](#)

ОБЩЕЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ

66

4

62

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по физической культуре; Правила для учащихся. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	03.09.2024	РЭШ урок№1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	05.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка. закаливание организма.	1	0	1	10.09.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на	1	0	1	12.09.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

5	<p>работу систем организма</p> <p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленнос ти</p>	1	0	1	17.09.202 4	<p>Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>
6	<p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах</p>	1	0	1	19.09.202 4	<p>Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>
7	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</p>	1	0	1	24.09.202 4	<p>Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>
8	<p>Предупреждени е травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция по</p>	1	0	1	26.09.202 4	<p>РЭШ урок№3 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p>

	ОТ № 64 при проведении занятий по легкой атлетике.					
	Лёгкая атлетика.					
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	01.10.2024	РЭШ Урок№10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
	Лёгкая атлетика.					
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	03.10.2024	РЭШ Урок№10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
	Лёгкая атлетика.					
	Освоение правил и техники					
11	выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	08.10.2024	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
	Лёгкая атлетика.					
12	Беговые упражнения	1	0	1	10.10.2024	РЭШ Урок№7 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195042/</a>
	Лёгкая атлетика.					
13	Освоение правил и	1	0	1	15.10.2024	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>

14	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м Лёгкая атлетика.</p>	1	0	1	17.10.2024	<p>Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a></p>
15	<p>Метание малого мяча на дальность. Тест Лёгкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г Предупреждени е травматизма на занятиях</p>	1	1	0	22.10.2024	<p>РЭШ Урок№8 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p>
16	<p>Метание мяча весом 150 г Предупреждени е травматизма на занятиях</p>	1	0	1	24.10.2024	<p>Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a></p>
17	<p>Предупреждени е травматизма на занятиях</p>	1	0	1	05.11.2024	<p>РЭШ Урок №16 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a></p>

	подвижными играми. Инструкция по ОТ № 66 при проведении занятий по подвижным играм.					
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	07.11.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	12.11.2024	РЭШ Урок №19 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a>
20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	14.11.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
21	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	19.11.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
22	Разучивание подвижной игры «Эстафета	1	0	1	21.11.2024	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

23	с ведением футбольного мяча» Гимнастика с основами акробатики. Предупреждени е травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по ОТ, инструкция № 63 при проведении занятий по гимнастике.	1	0	1	26.11.202 4	РЭШ Урок№20 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338</a>
24	Гимнастика с основами акробатки. Акробатическая комбинация	1	0	1	28.11.202 4	РЭШ Урок№21 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
25	Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и	1	0	1	03.12.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и техники						
26	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине Гимнастика с основами акробатки.	1	0	1	05.12.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>	
27	Поводящие упражнения для обучения опорному	1	0	1	10.12.202 4	РЭШ Урок №23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>	

28	прыжку Гимнастика с основами акробатки. Обучение опорному прыжку	1	0	1	12.12.202 4	РЭШ Урок №24 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
29	Гимнастика с основами акробатки. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	17.12.202 4	Поле для свободного ввода1
30	Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на	1	0	1	19.12.202 4	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>

31	<p>низкой перекладине 90 см - девочки Гимнастика с основами акробатки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест</p>	1	1	0	24.12.202 4	<p>Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a></p>
32	<p>Гимнастика с основами акробатки. Танцевальные упражнения «Летка-енка»</p>	1	0	1	26.12.202 4	<p>Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>
33	<p>Предупреждени е травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция по ОТ № 65 при</p>	1	0	1	14.01.202 5	<p>РЭШ урок №26 Лыжи. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a></p>

	проведении занятий по лыжному спорту. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
34	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	16.01.202 5	РЭШ Урок№27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
35	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	21.01.202 5	РЭШ Урок№27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
36	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	1	0	1	23.01.202 5	РЭШ урок №26 Лыжи. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>

37	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.	1	0	1	28.01.202 5	РЭШ урок №26 Лыжи. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.	1	0	1	30.01.202 5	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Тест	1	1	0	04.02.202 5	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

40	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	06.02.2025	РЭШ Урок№28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
41	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	11.02.2025	РЭШ Урок№28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
42	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого	1	0	1	13.02.2025	РЭШ Урок№28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>

43	склона Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	18.02.2025	РЭШ Урок №29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
44	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	20.02.2025	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Тест Инструкция по ОТ № 66 при	1	1	0	25.02.2025	РЭШ Урок №16 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>

	проведении занятий по спортивным играм. Упражнения из игры волейбол					
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	27.02.202 5	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	04.03.202 5	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
48	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	06.03.202 5	Учебник по физической культуре 1-4 класс. В.И. Лях <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	11.03.202 5	Поле для свободного ввода1
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	13.03.202 5	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	18.03.202 5	РЭШ Урок№45 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>

52	Упражнения из игры футбол	1	0	1	20.03.2025	РЭШ Урок№45 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
53	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Инструктаж по ОТ, инструкция №98при проведении занятий по плаванию, инструкция по ТБ для учащихся на уроках по плаванию №56.	1	0	1	01.04.2025	РЭШ урок№5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a>
54	Плавание. Подводящие упражнения к кролю на груди	1	0	1	03.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Плавание. Подводящие упражнения к кролю на груди	1	0	1	08.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Плавание. Упражнения с	1	0	1	10.04.2025	Поле для свободного ввода1

	плавательной доской				5	
57	Плавание. Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	15.04.202 5	РЭШ Урок№50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
58	Плавание. Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	17.04.202 5	РЭШ Урок№50 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
59	Плавание. Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	22.04.202 5	Поле для свободного ввода1
60	Плавание. Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	24.04.202 5	Поле для свободного ввода1
61	Плавание. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	29.04.202 5	Поле для свободного ввода1
62	Плавание. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	06.05.202 5	РЭШ Урок№51 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
63	Плавание.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Упражнения в плавании способом кроль				13.05.202	
	Плавание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Плавание 50 м				5	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Плавание 50 м	1	1	0	15.05.202	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км				5	
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1	20.05.202	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний				5	
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1	22.05.202	Официальный сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний				5	

(тестов) 3  
ступени

ОБЩЕЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ

66

5

61



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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1 класс/ А.П. Матвеев., Москва «Просвещение» 2023;

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа  
(resh.edu.ru);

<https://www.gto.ru>

Физическая культура, 1-4 класс/ В.И.Лях., М: «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/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/ А.П. Матвеев., Москва «Просвещение» 2023;

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа  
(resh.edu.ru);

<https://www.gto.ru>

Физическая культура, 1-4 класс/ В.И.Лях., М: «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/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**

ГТО - официальный сайт. <https://o-gto.ru/>

Учебник физическая культура 1 класс. Матвеев А.П

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

РЭШ. <https://resh.edu>.

