

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Краснодарского края

**Частное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа «Чудо-Чад»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 03BE9CAF0094B439A64124CF188CDBED73
Владелец: АРТАМОНОВА ЛЮДМИЛА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 27.07.2026 до 27.10.2027

ВЫПИСКА
из ООП НОО ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №1
от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Смирнова Д.К.
«31» августа 2026 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Артамонова Л.А.
Приказ № 53 - О
от «31» августа 2026 г.

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

(ID 11021554)

для обучающихся 1 – 4 классов

Выписка верна

31.08.2026 г.

Директор

Артамонова Л.А.

Станица Каневская
2026 г.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности.

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.

Кроссовая подготовка

Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности.

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

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное

проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и

коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение техникой бега по пересеченной местности.

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в

высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) Патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества;
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека;
- заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

2) Гражданского воспитания:

- 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;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных и познавательных задач, освоении и выполнении физических упражнений, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и совершенствования;
- познавательная и информационная культура, включая навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

4) Формирование культуры здоровья:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни;
- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) Экологического воспитания:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку и его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия, а также навыки совместной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

1 класс:

- 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.

2 класс:

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

3 класс:

- 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).

4 класс (базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией):

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по различным признакам: по исторически сложившимся системам физического воспитания, по целевой направленности использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и демонстрировать гимнастические упражнения, навыки плавания, ходьбы на лыжах (при наличии снежного покрова),

упражнения начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристические физические упражнения;

- самостоятельно или в совместной деятельности составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием нагрузки;
- формировать умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности (в том числе для эффективного развития физических качеств с учётом сенситивных периодов), конструктивно находить решения и действовать в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения и эстетического восприятия в учебной деятельности по другим предметам;
- использовать информацию из наблюдений, видеоматериалов, иллюстраций для эффективного физического развития (с применением гимнастических, игровых, спортивных, туристических упражнений);
- применять средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (включая Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1 класс:

- 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.

2 класс:

- 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.

3 класс:

- 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.

4 класс (общение и взаимодействие):

- вступать в диалог, задавать вопросы, использовать реплики- уточнения и дополнения, формулировать и аргументированно излагать собственное мнение, выслушивать и учитывать разные мнения;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении движений, в играх, эстафетах;
- организовывать (самостоятельно или при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение упражнений в коллективе — включая обсуждение цели, распределение ролей, выполнение обязанностей и достижение результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, доброжелательно комментировать и оценивать их достижения, высказывать предложения и пожелания, оказывать помощь при необходимости;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

1 класс:

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

2 класс:

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

3 класс:

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

4 класс (самоорганизация и самоконтроль):

- оценивать влияние физической подготовки на состояние организма (снижение утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках и в самостоятельной деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возможные ситуации, опасные для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов, стремиться к успешной образовательной и физкультурно- спортивной деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности и включают полученные знания, освоенные умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» на этапе начального общего образования, а также виды деятельности по

получению, интерпретации, преобразованию и применению знаний в различных ситуациях.

В состав предметных результатов входят следующие группы физических упражнений:

- **Гимнастические упражнения** — многообразие искусственно созданных движений, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью движений.
- **Игровые упражнения** — естественные виды действий (элементарные движения, бег, броски и др.), выполняемые в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией; оцениваются по эффективности влияния на организм и по конечному результату (точность броска, скорость бега и т. п.).
- **Туристические физические упражнения** — ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, езда на велосипеде; эффективность оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.
- **Спортивные упражнения** — действия, исполнение которых стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и направлено на достижение максимальных спортивных результатов. К этой группе условно относят некоторые упражнения из первых трёх групп, если им присущи соответствующие признаки (спортивные гимнастические, игровые, туристические упражнения).

1 класс

Знания о физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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;
- выполнять ходьбу и бег по слабо пересечённой местности;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

Знания о 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, перекатывании;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- выполнять ходьбу и бег по пересечённой местности;
- 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

Знания о физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, кроссовой и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять бег по пересечённой местности;
- 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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации упражнений и роль в ориентировании и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений (строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна); знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств (гибкость, координационно- скоростные способности);
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных и иных условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за физическим развитием, в том числе оценивать состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств по методикам программы (гибкость, координационно- скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических и специальных упражнений по выбранному виду спорта;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели (развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, подвижности суставов, эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и др.);
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование — физкультурно- оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно- тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств с учётом уровня подготовленности и динамики развития качеств;
- осваивать умения по контролю величины физической нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки самостоятельного выполнения гимнастических упражнений при различных видах разминки (общая, партерная, у опоры) для нагрузки на группы мышц в разных положениях;
- принимать на себя ответственность за результаты развития собственных физических качеств.

Физическое совершенствование — спортивно- оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать умения взаимодействия в парах и группах при разучивании специальных упражнений;
- проявлять гибкость, координацию и быстроту при выполнении гимнастических и иных упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать умения взаимодействия в группах при разучивании и выполнении упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных видов кросса (600 м, 1000 м, 1500 м) на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по выбранному виду спорта;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов (индивидуально, парами, в группах);
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки;
- осваивать умения самостоятельной организации и проведения подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать умения управления эмоциями в учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	25			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	25			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

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

2.4	Подвижные и спортивные игры	28			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://www.gto.ru/
		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка).	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Что такое физическая культура	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	ТБ и правила поведения на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастики					https://uchi.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ходьба по пересеченной местности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Постановка стопы, работа рук, дыхание	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Контроль корпуса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Подъемы и спуски.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Бег по слабопересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Бег по слабопересеченной местности. Темп, дистанция.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Разучивание прыжков в группировке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Чем отличается ходьба от бега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Темп.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Работа с ориентирами.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Чередование ходьбы и бега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Равномерное движение в игровых заданиях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Смена ведущего и контроль темпа.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Применение навыка в игровых условиях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег в колонне с ориентирами.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Способы построения и повороты стоя на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Гимнастические упражнения с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Гимнастические упражнения в прыжках	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	Акробатические упражнения, основные техники. Динамические акробатические элементы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Акробатические упражнения, основные техники. Статические и балансовые элементы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Осваиваем правила и роли: учимся играть по правилам	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. От действий к взаимодействию: отрабатываем игровые приёмы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок. Инвентарь, границы и безопасность: как грамотно организовать игровое пространство	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок. Планируем и размечаем: создаём игровую площадку под разные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Становимся организаторами: планируем и запускаем подвижную игру	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. От идеи до финала: самостоятельно проводим игру и подводим итоги	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Правила игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Организация, игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/#gto-method

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
86	Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
87	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
88	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

90	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
92	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
94	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Физическое развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физические качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Сила как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Гибкость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Развитие координации движений. «Ловим ритм и равновесие: тренируем согласованность движений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие координации движений. Точность и контроль: развиваем координацию в простых и усложнённых заданиях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Закаливание организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Утренняя зарядка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ходьба по пересеченной местности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Шаг за шагом: осваиваем ходьбу по неровной поверхности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Бежим уверенно: отрабатываем технику бега по слабо	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	пересечённой местности					
19	Бег по слабо пересеченной местности. Техника бега.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Бег по слабо пересеченной местности. Базовые приемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Бег по слабо пересеченной местности. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Строевые упражнения и команды. Основные команды	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Строевые упражнения и команды. Отрабатываем строевые действия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжковые упражнения. Базовые элементы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжковые упражнения. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Правила поведения на уроках. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Игры с приемами баскетбола. Базовые приемы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Игры с приемами баскетбола. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Техника и отработка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Базовые элементы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Техника и отработка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Прием «волна» в баскетболе. Базовые элементы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Прием «волна» в баскетболе. Техника и отработка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Игры с приемами футбола: метко в цель. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Гонка мячей и слалом с мячом. Базовые элементы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Гонка мячей и слалом с мячом. Техника и отработка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Футбольный бильярд. Базовые элементы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Футбольный бильярд. Техника и отработка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Бросок ногой. Базовые элементы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Бросок ногой. Техника и отработка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Мяч в обруч» — броски баскетбольного мяча в обруч на точность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Мяч в обруч». Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Салки с мячом» — водящий ведёт баскетбольный мяч, осаливая игроков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Салки с мячом». Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Защита укрепления» — броски мячом в кегли, защита «крепости»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Разучивание подвижной игры «Защита укрепления». Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Гимнастическая разминка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ходьба на гимнастической скамейке. Осваиваем баланс	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ходьба на гимнастической скамейке. Удерживаем равновесие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения с гимнастической скакалкой. Правила.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Упражнения с гимнастической скакалкой. Отработка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения с гимнастическим мячом. Правила работы с гимнастическим мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Танцевальные гимнастические движения. Техника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Танцевальные гимнастические движения. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Броски мяча в неподвижную мишень. Техника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Броски мяча в неподвижную мишень. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Сложно координированные прыжковые упражнения. Правила, приемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Сложно координированные прыжковые упражнения. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника, правила.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Прыжок в высоту с прямого разбега. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Техника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	сведением рук.					
69	Бег с поворотами и изменением направлений. Правила, техника, приемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Бег с поворотами и изменением направлений. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Сложно координированные беговые упражнения. Правила, техника, приемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Сложно координированные беговые упражнения. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия. Правила, техника, приемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия. Отработка навыков.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Бег на 30м. Эстафета					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса – юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (дев).	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	Эстафеты.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса – юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (дев). Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
90	Ходьба по пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
91	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
93	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
95	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

97	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
99	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1км. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1км. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Физическая культура у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Лазанье по канату. Правила. Техника выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Лазанье по канату. Отработка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке. Правила и приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке. Правила и приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Прыжки через скакалку. Техника выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Прыжки через скакалку. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ритмическая гимнастика. Техника выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

20	Ритмическая гимнастика. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловля. Техника выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения с гимнастическим мячом: перекаты и наклоны. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Акробатические упражнения: группировка и перекаты. Техника выполнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Акробатические упражнения: соединение элементов в комбинацию	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега. Правила и приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Правила и приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Правила и приёмы					
30	Беговые упражнения с координационной сложностью. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Челночный бег. Правила	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Челночный бег. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Броски набивного мяча. Правила и приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Броски набивного мяча. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Ходьба и бег по пересечённой местности. Техника	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Ходьба и бег по пересечённой местности. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Бег по пересечённой местности. Разминка и подготовка: безопасность и разогрев мышц	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Бег по пересечённой местности. Техника бега на неровной поверхности: постановка стопы и контроль корпуса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий: шаги, перешагивания, спуски и подъёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Бег по пересечённой местности. Заминка и восстановление после кросса: растяжка и нормализация пульса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Ходьба и бег по пересечённой местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Ходьба и бег по пересечённой местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Бег по пересечённой местности. През. состяз. (бег 30 м)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Бег по пересечённой местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Бег по пересечённой местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Бег по пересечённой местности. През. состяз. (под. туловища)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Салки с приседанием»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Мяч водящему»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Разучивание подвижной игры «Удочка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Метко в цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Защита укрепления»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Правила	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Спортивная игра баскетбол. Правила игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Спортивная игра баскетбол. Техника безопасности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Ведение баскетбольного мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Подвижные игры с приёмами баскетбола. Техника	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Подвижные игры с приёмами баскетбола. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Спортивная игра волейбол. Правила игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Спортивная игра волейбол. Техника безопасности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Спортивная игра футбол. Правила игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Спортивная игра футбол. Техника безопасности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Подвижные игры с приёмами футбола. Приёмы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Подвижные игры с приёмами футбола. Отработка навыков	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

69	Подвижная игра «Мяч капитану»: передача и ловля в команде	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Подвижная игра «Подай и прими»: отработка нижней подачи и приёма мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Подвижная игра «Точный удар»: удары по неподвижному мячу в ворота	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Эстафеты с мячом: комбинированные задания из баскетбола и футбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижная игра «Воробьи и вороны»: реакция и быстрота	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Спортивные эстафеты с элементами изученных спортивных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2–3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила ТБ на уроках л/а. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	Подтягивание из виса на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/#gto-method

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. През. состяз. (наклон)	1				https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. През. состяз. (пр. в длину с места)	1				https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. През. состяз. (подтягивание, отжимание)	1				https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты. През. состяз. (бег 1000 м)	1				https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
100	Контрольное выполнение нормативов ГТО: индивидуальные результаты и самооценка	1				https://www.gto.ru/#gto-method
101	Обобщение и повторение правил техники выполнения испытаний (тестов) 2–3 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристическая деятельность	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	ТБ на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры					https://uchi.ru/
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Составление комплекса базовых	1				www.edu.ru

	упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Техника ходьбы и бега по пересеченной местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Техника ходьбы и бега по пересеченной местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Техника бега в гору.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Техника бега в гору.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника бега под гору.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Техника бега под гору.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Техника преодоления простейших препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Техника преодоления простейших препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Техника бега по пересеченной местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Техника бега по пересеченной местности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Кроссовая подготовка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Кроссовая подготовка	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Кроссовая подготовка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				https://www.gto.ru/#gto-method
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				https://www.gto.ru/#gto-method
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				https://www.gto.ru/#gto-method
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				https://www.gto.ru/#gto-method

61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				https://www.gto.ru/#gto-method
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				https://www.gto.ru/#gto-method
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				https://www.gto.ru/#gto-method
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				https://www.gto.ru/#gto-method
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				https://www.gto.ru/#gto-method
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				https://www.gto.ru/#gto-method
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Показательное выступление	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и

другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр

ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»; <https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мостик гимнастический

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)