

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Комитет по образованию администрации г. Мурманска

МБОУ г. Мурманска СОШ № 11

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
физической культуры,
ОБЗР, труда, ИЗО и музыки

 Воронкова Е.В.
протокол №1
от «30» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Скрипкина Н.В.
от «30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 164-од
от «30» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6826365)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов

Утверждено.
Протокол педагогического совета
№35 от 30.08.2025г.

г. Мурманск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена, требований к результатам освоения ООП НОО, представленных в ФГОС НОО, приказа Министерства просвещения РФ №704 от 09.10.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220), и федеральной программы воспитания.

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Понятия «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Современные физические упражнения.	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведения игр и спортивных эстафет.	1	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.4	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.5	Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.6	ГТО-что такое? История ГТО. Спортивные	1	Стремление к формированию	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	нормативы.		культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Дневник измерений массы и длины тела.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.4	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	20	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

			спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	
2.2	Подвижные и спортивные игры	23	Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	20	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Лыжная подготовка	16	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		79		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		9		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	
-------------------------------------	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.3	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1	Физическое развитие и его измерение	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма обтиранием	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Составление комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	Стремление к формированию культуры здоровья,	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

			соблюдению правил здорового образа жизни	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	15	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	16	Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		55		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	История появления современного спорта	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

1.3	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.4	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				

1.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	15	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	2	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

			игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	
Итого по разделу		55		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры в России.	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Развития национальных видов спорта в России	1	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

1.3	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц	1	Проявление интереса к исследованию индивидуальных	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	спины и профилактики сутулости).		особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели	
1.2	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.3	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	12	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	1	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

			образа жизни	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1КЛАСС

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные цифровые образовательные ресурсы</i>
Раздел 1. Знания о физической культуре-3ч.			
1.	Понятия «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Современные физические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведения игр и спортивных эстафет.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
4.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10ч.			
5.	Основные разделы урока. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках. Исходные положения в физических упражнениях. Чем отличается ходьба от бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6.	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёт. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Равномерная ходьба.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8.	Техника выполнения различных видов бега для развития координации. Равномерный бег. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10.	Прыжки в длину с места. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13.	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14.	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
15.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-10ч.			
16.	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18.	Ролевые подвижные игры. Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

19.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23.	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24.	Проектирование и выполнение игровых заданий. Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 1. Знания о физической культуре-2ч.			
26.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27.	Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ-20ч.			
28.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29.	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30.	Основные элементы физических упражнений. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31.	Техника выполнения основных строевых команд. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо, налево, передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лежа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лежа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

35.	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса. Акробатические упражнения: сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39.	Организующие команды при построении. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо, налево, передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40.	Организующие команды при передвижении, перестроении. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо, налево, передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

44.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лежа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лежа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов. Игровые задания, направленные на тестирование гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок». Игровые задания, направленные на тестирование гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (III четверть) Раздел 2. Оздоровительная физическая культура-3ч.			
48.	Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Дневник измерений массы и длины тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-16ч.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ЭСТАФЕТЫ)-8ч.**

51.	Инструктаж по Т.Б. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Переноска лыж к месту занятия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52.	Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Размыкание в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне соблюдением дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54.	Размыкание в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Обучение техники поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55.	Упражнения в передвижении на лыжах. Развитие умения двигаться на лыжах ступающим шагом. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57.	Упражнения в передвижении на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58.	Обучение подъёму на лыжах разными способами на склоне: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59.	Спортивные эстафеты со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60.	Обучение торможению на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

61.	Объяснение надевания лыжных палок и технике работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64.	Обучение подъёму на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65.	Спортивные эстафеты с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66.	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Спуск с небольшого склона. Подъём «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69.	Совершенствование передвижений ступающим и скользящим ходами. Игра «На буксире».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70.	Совершенствование передвижений ступающим и скользящим ходами. Игра «На буксире».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72.	Совершенствование передвижений ступающим и скользящим ходами. Игра «Финские санки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73.	Совершенствование передвижений ступающим и скользящим ходами. Игра «Финские санки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-5ч.			
75.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77.	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 1. Знания о физической культуре-1ч.			
80.	ГТО-что такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура-9ч.			
81.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная физическая культура ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-10ч.			
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Техника выполнения упражнений для формирования и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.		
91.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92.	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам. Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Техника выполнения упражнений для формирования стопы Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы. Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы. Техника выполнения упражнений для выворотности стоп.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Техника выполнения упражнений для формирования стопы Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы. Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы. Техника выполнения упражнений для выворотности стоп.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава. Техника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов.		
97.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер. Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре-4ч.</i>			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСР ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
<i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i> <i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> <i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-8 ч.</i>			

5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Бег с поворотами и изменением направлений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
13	Физическое развитие и его измерение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-4ч.			
14	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
18	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ-11ч.			
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Строевые упражнения и команды. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Гимнастическая разминка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-2ч.			
30	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура - 1 ч.			
32	Закаливание организма обтиранием	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-12 ч. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-12 ч.			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

48	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
57	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура - 1 ч.			
58	Составление комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-2ч.			
59	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности - 1 ч.			
61	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культур.			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-7ч.			
62	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗКЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре-4 ч.</i>			
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
<i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i> <i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> <i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-6ч.</i>			
5	Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

6	Броски набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Челночный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
11	Виды физических упражнений, используемых на уроках: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА-6ч.			
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
18	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ-8ч.			
19	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Лазанье по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Передвижения по гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
27	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-2ч.			
28	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
30	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-12ч. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-2ч. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА-4 ч. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА-6ч.			
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

46	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА-2 ч.			
55	Правила поведения в бассейне. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Правила поведения в бассейне. Упражнения в плавании брассом (теория)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-2ч.			
57	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
59	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-9ч.			
60	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Бег на длинную дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Бег на длинную дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре-4ч.</i>			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.</i>			
4	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-6ч.			

5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
11	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактики сутулости).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культур ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-6ч.			
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			

18	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ-11ч.			
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-2ч.			
30	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
32	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-12ч. СПОРТИВНАЯ ИГРА ВОЛЕЙБОЛ-4 ч. СПОРТИВНАЯ ИГРА БАСКЕТБОЛ-4ч. СПОРТИВНАЯ ИГРА ФУТБОЛ-4ч.			
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

40	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
57	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО–2ч.			

58	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура-1ч.			
60	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА-1ч.			
61	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры Упражнения в плавании способом кроль (теория)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-6ч.			
62	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности-1ч.			
68	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--