

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Отдел образования Кировского района**

**ГБОУ СОШ №538**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической  
культуры



Нестерова Е.Г.

Протокол № 1  
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Полукарова Е.А.

Протокол №13  
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Полукарова Е.А.

Приказ №112  
от «31» августа 2026г. г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Санкт-Петербург  
2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка.***

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

#### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов<br>и тем программы                        | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                 | Всего               |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                 |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                                 | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 2                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                 |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                             | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 1                   |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                 |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                 |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                                 | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня школьника | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 3                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                 |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Легкоатлетические<br>упражнения                                 | 24                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.2                                                     | Подвижные игры с<br>предметами                                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.3                                                     | Гимнастика с элементами<br>акробатики                           | 16                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры с<br>элементами эстафетами                       | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные игры с мячом                                          | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.6                                                     | Футбол                                                          | 8                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 82                  |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                 |                     |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований               | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|                                        |               |    |  |
|----------------------------------------|---------------|----|--|
|                                        | комплекса ГТО |    |  |
| Итого по разделу                       |               | 11 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |               | 99 |  |

**2 КЛАСС**

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов<br>и тем программы                           | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                    | Всего               |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                                    | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 1                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его<br>измерение                             | 5                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 5                   |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению<br>здоровья                                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 1                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Легкоатлетические<br>упражнения                                    | 23                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.2                                                     | Подвижные игры с<br>предметами                                     | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.3                                                     | Гимнастика с элементами<br>акробатики                              | 16                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры с<br>элементами эстафет                             | 13                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные игры с мячом                                             | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.6                                                     | Футбол                                                             | 8                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 82                  |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                    |                     |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 13                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 13                  |                                                                                 |

|                                        |     |  |
|----------------------------------------|-----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ | 102 |  |
|----------------------------------------|-----|--|

**3 КЛАСС**

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов<br>и тем программы                 | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                          | Всего               |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                          |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                          | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 1                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                          |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Виды физических<br>упражнений,<br>используемых на уроках | 5                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на<br>уроках физической<br>культуры     | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                      | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 8                   |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                          |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                          |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                                    | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная<br>гимнастика                   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 2                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                          |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Легкоатлетические<br>упражнения                          | 20                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2                                                     | Подвижные игры с<br>предметами                           | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.3                                                     | Гимнастика с элементами<br>акробатики                    | 15                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры с<br>элементами эстафет                   | 13                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные игры с мячом                                   | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.6                                                     | Футбол                                                   | 8                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 78                  |                                                                                 |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |     |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 13  |                                                                                 |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br/>ПО ПРОГРАММЕ</b>                 |                                                              | 102 |                                                                                 |

**4 КЛАСС**

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов<br>и тем программы                                                 | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                          | Всего               |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                          |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                                                          | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                          | 1                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                          |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Самостоятельная<br>физическая подготовка                                                 | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Профилактика<br>предупреждения травм и<br>оказание первой помощи<br>при их возникновении | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                          | 4                   |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                          |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                          |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Упражнения для<br>профилактики нарушения<br>осанки и снижения массы<br>тела              | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                          | 1                   |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                          |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Легкоатлетические<br>упражнения                                                          | 16                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Подвижные игры с<br>предметами                                                           | 7                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.3                                                     | Гимнастика с элементами<br>акробатики                                                    | 10                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры с<br>элементами эстафет                                                   | 9                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.5                                                     | Подвижные игры с мячом                                                                   | 7                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.6                                                     | Футбол                                                                                   | 5                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                          | 54                  |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                          |                     |                                                                                 |

|                                        |                                                                    |    |                                                                                 |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                    | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                       |                                                                    | 8  |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |                                                                    | 68 |                                                                                 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                           | Количество часов | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                      | Всего            |                                                                                 |
| 1        | ТБ на уроках физкультуры.<br>Ходьба под счет. Построение.            | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2        | Что такое физическая<br>культура. Ходьба на носках,<br>на пятках.    | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3        | Бег, ходьба.                                                         | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4        | Бег с ускорением.                                                    | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 5        | Личная гигиена. Бег<br>"змейкой"                                     | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 6        | Прыжки на месте.                                                     | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 7        | Прыжки с продвижением<br>вперед.                                     | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 8        | Обучение метанию мяча.                                               | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 9        | Бег в медленном темпе.<br>Метание мяча                               | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 10       | Ходьба с заданием.                                                   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 11       | ГТО - что это такое. История<br>ГТО. Бег в медленном темпе           | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 12       | Метание мяча.                                                        | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 13       | ТБ в упражнениях с мячами.<br>Метание мяча в цель.                   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 14       | Метание мяча в цель.                                                 | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 15       | Подвижные игры с мячом.                                              | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 16       | Осанка человека.<br>Упражнения на осанку<br>.Подвижные игры с мячом. | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 17       | Передача мяча.                                                       | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 18       | Ловля и передача мяча в<br>парах.                                    | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 19       | Упражнения с мячом.                                                  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 20       | Подвижные игры с мячом.                                              | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 21       | Броски мяча в цель.                                                  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 22       | Броски мяча. Подготовка с<br>нормативам ГТО.                         | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |                                                                                |   |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Ловля и передача мяча.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 24 | Режим дня и правила его составления. Ловля и передача мяча.                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 25 | Передача мяча в команде.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 26 | Упражнения с мячом.                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 27 | Подвижные игры с мячом.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Построение. Равнение.                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 29 | Понятия гимнастики и спортивной гимнастики .Повороты. Акробатика.              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 30 | Акробатика. Повороты.                                                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 31 | Акробатика. Размыкание.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 32 | Акробатика. Упражнения под счет.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 33 | Комплексы утренней зарядки. Прыжки, соскоки.                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 34 | Прыжки, соскоки..                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 35 | Упражнения на гимнастической скамейке.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 36 | Сгибание рук в положении в упоре лежа .Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке.                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 38 | Упражнения на гимнастической стенке. Подготовка к сдаче нормативов ГТО         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 39 | Упражнения со скакалкой.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 40 | Упражнения со скакалкой. Прыжки.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 41 | Подъём туловища из положения лежа на спине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 42 | Упражнения с предметами.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 43 | Лазанье и перелезание.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 44 | Лазанье и перелезание.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |                                                                                                |   |                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 45 | Прыжки, соскоки.                                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 46 | Висы. Акробатика.                                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 47 | Висы. Акробатика.                                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 48 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 49 | ТБ при подвижных играх.                                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 50 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 51 | Обучение эстафетам.                                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 52 | Игра "Пятнашки".                                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 53 | Игра "Пятнашки".                                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 54 | Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 55 | Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 56 | Эстафеты. Передача предмета.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 57 | Эстафеты. Передача предмета.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 58 | Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Эстафеты в колоннах.                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 59 | Подвижные игры в колоннах                                                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 60 | Эстафеты с элементами подвижных игр.                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 61 | ТБ. Общеразвивающие упражнения с мячом.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте.                                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 63 | Упражнения с мячом в парах.                                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 64 | Эстафеты с мячом.                                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 65 | Подвижные игры с мячами.                                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 66 | Бросок мяча снизу.                                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 67 | Игра «Передача мяча в колоннах».                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 68 | Беговые упражнения с мячом.                                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |                                                                                          |   |                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                                                       |   |                                                                                 |
| 69 | Подвижные игры с разными мячами.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 70 | Подвижные игры с мячами.                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 71 | Ловля и передача мяча.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 72 | Разучивание подвижной игры "Брось - поймай"                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 73 | ТБ при прыжках. Прыжки на месте.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 74 | Прыжки, соскоки.                                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 75 | Прыжки с продвижением вперед.                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 76 | Прыжки, соскоки.                                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 77 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 78 | Перепрыгивание препятствий.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 79 | ТБ при занятиях футболом в школе.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 80 | Остановка мяча. Движение с мячом по прямой.                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 81 | Передача мяча в парах.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 82 | Движение с мячом "змейкой"                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 83 | Удар по неподвижному мячу.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 84 | Упражнения с мячом в команде. Челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 85 | Эстафеты с футбольным мячом.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 86 | Совершенствование передвижений футболистов.                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 87 | Ведение мяча внешней стороной стопы. "Сильной и слабой" ногой.                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 88 | ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|                                     |                                                                      |    |                                                                                 |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | упражнения.                                                          |    |                                                                                 |
| 89                                  | Бег, ходьба. Подвижные игры.                                         | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 90                                  | Бег с ускорением.                                                    | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 91                                  | Прыжки. Равномерный бег. Подготовка с сдаче нормативов ГТО.          | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 92                                  | Прыжки. Бег 10 - 20 м.                                               | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 93                                  | Прыжки. Бег 30 м.                                                    | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 94                                  | Подвижные игры.                                                      | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 95                                  | Метание малого мяча.                                                 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 96                                  | Метание малого мяча в цель.                                          | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 97                                  | Эстафеты.                                                            | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 98                                  | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 99                                  | Эстафеты с передачей эстафетной палочки.                             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                      | 99 |                                                                                 |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                               | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|----------|----------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                          | Всего            |                                                                                 |
| 1        | ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба.                    | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2        | Зарождение Олимпийских игр. Ходьба. Бег.                 | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 3        | Бег в строю. Ускорение.                                  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 4        | Бег, прыжки.                                             | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 5        | Выносливость как физическое качество. Бег, ходьба.       | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 6        | Быстрота как физическое качество. Бег с ускорением.      | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 7        | Прыжки в длину с места. Бег.                             | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 8        | Развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега. | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                 |   |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Прыжки в длину с разбега.<br>Метание мяча.                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 10 | Челночный бег. Метание мяча.                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 11 | Метание мяча в цель.<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 12 | Эстафеты.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 13 | ТБ. Подвижные игры с мячом.                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 14 | Закаливание организма. Ловля<br>и передача мяча.                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 15 | Ведение мяча. Подвижные<br>игры.                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 16 | Упражнения с мячом.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 17 | Ловля и передача мяча.<br>Подвижные игры.                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 18 | Подвижные игры с мячом.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 19 | Броски мяча в цель.<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО.    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 20 | Ловля и передача мяча.                                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 21 | Упражнения с мячом.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 22 | Броски мяча в цель.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 23 | Развитие координации<br>движений. Игры с мячом в<br>командах.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 24 | Эстафеты с предметами.                                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 25 | Эстафеты с мячом. Броски<br>мяча.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 26 | Подвижные игры с мячом.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 27 | Ловля и передача мяча.<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики.<br>Строевые упражнения.                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 29 | Строевые упражнения.<br>Перестроения.                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 30 | Акробатика. О.Р.У. с<br>предметами.                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 31 | Акробатика. Лазанье.                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                    |   |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                                                                 |   |                                                                                 |
| 32 | Акробатика. Лазанье и перелезание.                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 33 | Акробатика. Упражнения со скакалкой.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 34 | Акробатика. Лазанье и перелезание. Висы.                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 35 | Подтягивание из виса на высокой перекладине.(виса лежа) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 36 | Развитие координационных способностей.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 38 | Упражнения на гимнастической стенке.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 39 | Упражнения на гимнастической стенке.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейке.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 41 | Развитие гибкости.<br>Упражнение на гимнастической скамейки.<br>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 42 | Прыжки. Соскоки. О.Р.У. с предметами.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 43 | Прыжки. Соскоки. О.Р.У. с предметами.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 44 | Висы. Прыжки. Упражнения со скакалкой.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 45 | Упражнения с предметами.                                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 46 | Подтягивание в висе (в висе лежа).                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 47 | Упражнения со скакалкой.                                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 48 | Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подготовка к сдаче                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                    |   |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | нормативов ГТО.                                                    |   |                                                                                 |
| 49 | ТБ при проведении подвижных игр.                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 50 | Ходьба, бег. Подвижные игры.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 51 | Подвижные игры на развитие равновесия.                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 52 | Подвижная игра "Вызов номеров"                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 53 | Подвижная игра "Быстрые и ловкие"                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 54 | Эстафеты с предметами.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 55 | Игры: «пятнашки». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 56 | Преодоление препятствий при беге.                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 57 | Подвижные игры с элементами эстафет.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 58 | Подвижная игра "Горячий мяч"                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 59 | Эстафета с обручами                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 60 | Подвижная игра "Ловкие прыгуны" Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 61 | Эстафета "Сбор урожая"                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 62 | Подвижная игра "Третий лишний"                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 63 | Подвижные игры с элементами эстафет.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 64 | ТБ. Подвижные игры с мячами.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 65 | Подвижные игры с мячами.                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте.                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 67 | Упражнения с мячом в парах.                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 68 | Ведение мяча на месте. О.Р.У. с мячом.                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 69 | Ведение мяча на месте. Подвижные игры.                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 70 | Эстафеты с мячом.                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 71 | Бросок мяча в цель. Подготовка к сдаче                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                  |   |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | нормативов ГТО.                                                                  |   |                                                                                 |
| 72 | Игра «Вызов номеров» с мячом.                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 73 | Подвижные игры с волейбольным мячом.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 74 | Упражнения с мячом.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 75 | Игра «Передача мяча в колоннах».                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 76 | ТБ. Прыжковые упражнения.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 77 | Прыжки в высоту.                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 78 | Прыжки в высоту «перешагиванием».                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 79 | Прыжки в высоту. Отталкивание.                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 80 | Прыжки в высоту с разбега. Приземление.                                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 81 | Преодоление препятствий прыжком.                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 82 | ТБ. При занятиях футболом в школе.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 83 | Остановка мяча. Движение с мячом.                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 84 | Упражнения с мячом в парах.                                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 85 | О.Р.У. с футбольным мячом.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 86 | Игры с приемами футбола "метко и в цель"                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 87 | Упражнения с передачей футбольного мяча.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 88 | Упражнения с футбольным мячом в команде.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 89 | Гонка мячей и слалом с мячом.                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 90 | Упражнение с футбольным мячом. Челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 91 | ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 92 | Развитие выносливости. Бег, ходьба.                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|                                     |                                                                           |     |                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 93                                  | Прыжки. Бег.                                                              | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 94                                  | Прыжки в длину с разбега. Бег 10-20 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 95                                  | Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м                                        | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 96                                  | Прыжки в длину с места. Челночный бег.                                    | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 97                                  | Сложнокоординированные беговые упражнения.                                | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 98                                  | Бег. Прыжки. Подвижные игры.                                              | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 99                                  | Бег 30 м. Метание мяча в цель.                                            | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 100                                 | Эстафеты. Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.   | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 101                                 | Метание мяча.                                                             | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 102                                 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки.                                  | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                           | 102 |                                                                                 |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                               | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|----------|----------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                          | Всего            |                                                                                 |
| 1        | ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба.                    | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2        | История появления современного спорта Ходьба. Бег.       | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 3        | Бег в строю. Ускорение.                                  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 4        | Бег, прыжки.                                             | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 5        | Дозировка физических нагрузок. Бег, ходьба.              | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 6        | Быстрота как физическое качество. Бег с ускорением.      | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 7        | Прыжки в длину с места. Бег.                             | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 8        | Развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега. | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |                                                                                         |   |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Прыжки в длину с разбега.<br>Метание мяча.                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 10 | Челночный бег. Метание мяча.                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 11 | Метание мяча в цель.<br>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 12 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.<br>Эстафеты | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 13 | ТБ. Подвижные игры с предметами.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 14 | Ведение мяча. Подвижные игры                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 15 | Закаливание организма под душем. Ловля и передача мяча                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 16 | Упражнения с мячом.                                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 17 | Ловля и передача мяча.<br>Подвижные игры.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 18 | Подвижные игры с мячом.                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 19 | Броски мяча в цель.<br>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 20 | Ловля и передача мяча.                                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 21 | Упражнения с мячом.                                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 22 | Развитие координации движений. Игры с мячом в командах.                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 23 | Броски мяча в цель                                                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 24 | Эстафеты с предметами.                                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 25 | Эстафеты с мячом. Броски мяча. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 26 | Подвижные игры с мячом.                                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 27 | Ловля и передача мяча.                                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики.<br>Строевые упражнения.                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |                                                                                              |   |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | Строевые команды и упражнения. Перестроения.                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 30 | Акробатика. О.Р.У. с предметами.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 31 | Акробатика. Лазанье по канату. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 32 | Акробатика. Лазанье и перелезание.                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 33 | Акробатика. Упражнения со скакалкой.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 34 | Акробатика. Лазанье и перелезание. Висы.                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 35 | Подтягивание из виса на высокой перекладине.(виса лежа) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 36 | Развитие координационных способностей.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке.                                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 38 | Передвижения по гимнастической стенке.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 39 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 40 | Передвижение по гимнастической скамейке.                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 41 | Развитие гибкости. Упражнение на гимнастической скамейки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 42 | Прыжки. Соскоки. О.Р.У. с предметами.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 43 | Прыжки. Соскоки. О.Р.У. с предметами.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 44 | Висы. Прыжки. Упражнения со скакалкой.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 45 | Упражнения с предметами.                                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |                                                                                    |   |                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 47 | Упражнения со скакалкой.                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 48 | Подтягивание в висе (в висе лежа)                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 49 | ТБ при проведении подвижных игр.                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 50 | Ходьба, бег. Подвижные игры.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 51 | Подвижные игры на развитие равновесия                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 52 | Подвижная игра "Бездомный заяц"                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 53 | Подвижная игра "Третий лишний"                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 54 | Эстафеты с предметами.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 55 | Игры: "Мышеловка". Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 56 | Преодоление препятствий при беге.                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 57 | Подвижные игры с элементами эстафет.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 58 | Подвижная игра "Парашютисты и стрелки"                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 59 | Эстафета с обручами                                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 61 | Эстафета "Сбор урожая"                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 62 | Подвижная игра "Быстрые и ловкие"                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 63 | Подвижные игры с элементами эстафет.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 64 | ТБ. Подвижные игры с мячами.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 65 | Ловля и передача мяча на месте.                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |                                                                         |   |                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Подвижные игры с мячами.                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 67 | Упражнения с мячом в парах.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 68 | Ведение мяча на месте.<br>О.Р.У. с мячом.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 69 | Подвижная игра<br>"Вышибалы"                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 70 | Эстафеты с мячом.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 71 | Бросок мяча в цель.                                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 72 | Игра "Охотники и утки "                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 73 | Подвижные игры с<br>волейбольным мячом.                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 74 | Упражнения с мячом.<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО.            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 75 | Игра «Передача мяча в<br>колоннах».                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 76 | ТБ. Прыжковые упражнения.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 77 | Прыжки в высоту.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 78 | Прыжки в высоту<br>«перешагиванием».                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 79 | Прыжки в высоту.<br>Отталкивание.                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 80 | Прыжки в высоту с разбега.<br>Приземление.                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 81 | Преодоление препятствий<br>прыжком.                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 82 | ТБ. При занятиях футболом в<br>школе. Упражнения с<br>футбольным мячом. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 83 | Остановка мяча. Движение с<br>мячом.                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 84 | Упражнения с мячом в парах.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 85 | Подвижная игра "Ловец и<br>перехватчик"                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 86 | Игры с приемами футбола<br>"метко и в цель"                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 87 | Подвижные игры с приемами<br>футбола                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 88 | Гонка мячей и слалом                                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|                                     |                                                                                           |     |                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 89                                  | Упражнения с футбольным мячом в команде.                                                  | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 90                                  | Упражнение с футбольным мячом. Челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.          | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 91                                  | ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.                                         | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 92                                  | Развитие выносливости. Бег, ходьба.                                                       | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 93                                  | Беговые упражнения с координационной сложностью                                           | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 94                                  | Прыжки в длину с разбега. Бег 10-20 м.                                                    | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 95                                  | Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                    | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 96                                  | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 97                                  | Бег с препятствиями.                                                                      | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 98                                  | Бег. Прыжки. Подвижные игры.                                                              | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 99                                  | Бег 60 м. Метание мяча в цель.                                                            | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 100                                 | Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                             | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 101                                 | Метание мяча. Эстафеты.                                                                   | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 102                                 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки.                                                  | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                           | 102 |                                                                                 |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------|------------------|----------------------------------------------|
|          |            | Всего            |                                              |

|    |                                                                                |   |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба. Бег                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2  | История развития физической культуры в России. Бег с ускорением. Высокий старт | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 3  | Бег 60 м. Прыжки.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 4  | Прыжки в длину. Эстафетный бег.                                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 5  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 250м.          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 6  | Метание мяча на дальность. Челночный бег.                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 7  | Метание мяча в цель. Кроссовая подготовка.                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 8  | Бег 500м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 9  | ТБ. Подвижные игры с предметами.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 10 | Ведение мяча. Подвижные игры.                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 11 | Закаливание организма. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 12 | Ловля и передача мяча в эстафетах.                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 13 | Броски мяча в цель.                                                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 14 | Развитие координации движения. Подвижные игры в командах                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 15 | Подвижная игра "Удочка"                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 16 | Эстафеты с баскетбольным мячом                                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 17 | Подвижные игры с предметами.                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 18 | Эстафеты с предметами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 19 | ТБ на уроках гимнастики.                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|    |                                                                                                    |   |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | Строевые упражнения.<br>Повороты.                                                                  |   |                                                                                 |
| 20 | Акробатика. Группировка.                                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 21 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Лазанье по канату. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке.                                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 23 | О.Р.У. на стенке. Прыжки на скакалке.                                                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 24 | Акробатика. Преодоление препятствий. Упражнения со скакалкой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 25 | Акробатика. Преодоление препятствий.                                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 26 | Преодоление препятствий прыжком.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 27 | Акробатика. Висы. Развитие силы.                                                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 28 | Упражнения на перекладине. Висы и упоры.                                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 29 | О.Р.У. с предметами. Висы на высокой и низкой перекладине.                                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 30 | О.Р.У. на стенке. Прыжки через препятствия.                                                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 31 | Развитие гибкости. Упражнение на гимнастической скамейке.                                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 32 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 33 | ТБ. При проведении подвижных игр.                                                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 34 | Ходьба, бег. Подвижные игры.                                                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|    |                                                                    |   |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 35 | Подвижная игра "Быстрые и ловкие"                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 36 | Эстафета с конусами.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 37 | Подвижная игра "Кенгуру"                                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 38 | Игра "Встречная эстафета"<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 39 | Эстафета "Сбор урожая"                                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 40 | Подвижные игры на<br>развитие равновесия                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 41 | Подвижная игра "Бездомный заяц"                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 42 | Подвижные игры с<br>элементами эстафет.                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 43 | ТБ Подвижные игры с<br>мячами                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 44 | Ловля и передача мяча на<br>месте в парах.                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 45 | Ловля и передача мяча в<br>движении. Эстафеты.                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 46 | Подвижная игра<br>"Вышибалы"                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 47 | Подвижные игры с<br>волейбольным мячом                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 48 | Подвижные игры с<br>теннисными мячами                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 49 | Упражнения с мячом.<br>Подготовка к сдаче<br>нормативов ГТО.       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 50 | Подвижная игра "Охотники<br>и утки"                                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 51 | ТБ. Прыжок в высоту.                                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 52 | Прыжок в высоту. Разбег и<br>толчок.                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 53 | Прыжок в высоту.<br>Приземление.                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 54 | Прыжок в высоту<br>"перешагиванием".                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 55 | ТБ при занятиях футболом в<br>школе. Упражнения с                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|                                     |                                                                                  |    |                                                                                 |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | футбольным мячом                                                                 |    |                                                                                 |
| 56                                  | Упражнения с футбольным мячом в парах.                                           | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 57                                  | Игра с приемами футбола "метко и в цель"                                         | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 58                                  | Подвижные игры с приемами футбола.                                               | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 59                                  | Упражнения с футбольным мячом. Челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 60                                  | Упражнение "мяч в круге"                                                         | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 61                                  | ТБ .Легкая атлетика. Бег с высокого старта.                                      | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 62                                  | Бег 60 м. Метание мяча.                                                          | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 63                                  | Прыжки в длину с разбега.                                                        | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 64                                  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.                     | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 65                                  | Кроссовая подготовка. Бег на 500м.                                               | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 66                                  | Метание мяча на дальность. Кросс.                                                | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 67                                  | Эстафетный бег. Метание мяча.                                                    | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 68                                  | Челночный бег. Эстафетный бег.                                                   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                  | 68 |                                                                                 |

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

