

2.1.10. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за 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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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.

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.

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 эмоциональнуюдержанность 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 приrostы 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 устраниению;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/suject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases	Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.

					=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения				
Итого по разделу	0.5									
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности										
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	PЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases =lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Составлять индивидуальный распорядок дня. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены.				
Итого по разделу	0.5									
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура										
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	PЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases =lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.				
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Отбирать и составлять упражнения основной				
1.3	Утренняя зарядка и	0.5	0	0.5						

	физкультминутки в режиме дня школьника					гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	<p>РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/suject/9/1/</p> <p>МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставай!», «Разойдись», «По порядку рассчитайся!», «На первый–второй рассчитайся!», «На первый–третий рассчитайся!» Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: <input type="checkbox"/> гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;

						<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; <input type="checkbox"/> подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; <input type="checkbox"/> спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
2.2	Легкая атлетика	29	0	29	PЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/suject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Формулировать общие принципы выполнения упражнений. Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	PЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/suject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания.
2.4	Лыжная подготовка	15	0	15	PЭШ 1 класс	Передвигаться на лыжах ступающим

					https://resh.edu.ru/suject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	скользящим шагом (без палок).
Итого по разделу	98					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms	Понимать и формулировать задачи «ГТО».
Итого по разделу	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/suject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31	Находить необходимую информацию по темам. Уметь определять правильную осанку. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.

					937349,31937312,31 937326,35909095&c lass_level_ids=1,2,3, 4	Находить необходимую информацию по темам. Характеризовать показатели физического развития.				
Итого по разделу	0.5									
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности										
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	PЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/suject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31 937349,31937312,31 937326,35909095&c lass_level_ids=1,2,3, 4	Объяснить связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.				
Итого по разделу	0.5									
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура										
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	PЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/suject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video&subject_program_ids=31 937349,31937312,31 937326,35909095&c lass_level_ids=1,2,3, 4	Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.				

					Oценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	<p>Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.</p> <p>Анализировать полученные результаты наблюдений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила).</p>	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	<p>РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/suject/9/2/</p> <p>МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений.</p> <p><i>Общая разминка</i></p> <p>Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания:</p> <p>гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища</p>	

вперёд до касания грудью бедра («щапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). *Партерная разминка* Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»). *Разминка у опоры* Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных

суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону) Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладевать техникой выполнения

						упражнений с гимнастическим предметом скакалка.
2.2	Легкая атлетика	18	0	15		Формулировать общие принципы выполнения упражнений. Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».
2.3	Подвижные игры	21	0	18		Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
2.4	Лыжная подготовка	12	0	11		Передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением.
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/	Понимать и формулировать задачи «ГТО».
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы.
Итого по разделу		0.25				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Моделировать физическую нагрузку при

						выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
Итого по разделу	0.75					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	PЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5		
Итого по разделу	1					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	PЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_less_on,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через врачающуюся скакалку.

						Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
2.2	Легкая атлетика	18	0	15		<p>Формулировать общие принципы выполнения упражнений.</p> <p>Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».</p>
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	0	18		<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p>Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p>Устанавливать ролевое участие членов команды.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p>
2.4	Лыжная подготовка	12	0	11		Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.

Итого по разделу	67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	60		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/suject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Давать основные определения по

						организации строевых упражнений.
Итого по разделу	0.25					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	PЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/suject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video&video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Итого по разделу		0.5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.75	0	0.75		Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	PЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/suject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности).
Итого по разделу		1.25				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	PЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/suject/9/4/ МЭШ 4 класс	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть

					https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках).
2.2	Легкая атлетика	18	0	15		Формулировать общие принципы выполнения упражнений. Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	0	18		Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.

						Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный тakt упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.
2.4	Лыжная подготовка	12	0	11		Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.

Итого по разделу	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	60		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР/Р	
1	Что такое физическая культура	1	-	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Современные физические упражнения	1	-	1	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	-	1	Видео "Бег с высоким подниманием бедра" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	-	1	Урок "Беговые упражнения из различных исходных

					положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	-	1	Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	-	1	Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	-	1	Урок "Выносливость. Игра «К своим флагжкам»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	-	1	Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

10	Развитие скоростных качеств.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
11	Развитие скоростных качеств.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	-	1	Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menu_Referrer=catalogue
13	Прыжок в длину с места. Метание мешочка на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
14	Бег в равномерном темпе 500 м.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Урок "Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Челночный бег 3*10.	1	-	1	Урок "Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
17	Метание мяча в цель.	1	-	1	Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
18	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
19	Считалки для подвижных игр	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
21	Обучение способам организации игровых площадок	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
25	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

					ct/lesson/5752/start/326665/
26	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
27	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
28	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	-	1	Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1	-	1	Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	-	1	Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	-	1	Видео "Гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue

32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1	Урок "«Гибкость, грация!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
33	Гимнастические упражнения с мячом	1	-	1	Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	-	1	Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1	-	1	Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
36	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
37	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
38	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
39	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
40	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1	Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

					ct/lesson/4192/start/61590/
41	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
42	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра)	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
43	Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
44	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	-	1	Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menu_Referrer=catalogue
45	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	-	1	Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menu_Referrer=catalogue
46	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
47	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
48	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/

52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
61	Прохождение дистанции, игры, эстафеты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
62	Прохождение дистанции, игры, эстафеты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
63	Прохождение дистанции, игры, эстафеты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/class/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	-	1	Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_te

					mplates/1881023?menu Referrer=catalogue
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	-	1	Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menu Referrer=catalogue
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	-	1	Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menu Referrer=catalogue
70	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1	Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
71	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
72	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная - игра «Передай соседу»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
73	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
75	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/

76	Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	-	1	Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menu_Referrer=catalogue
77	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	-	1	Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169_123/
78	Низкий старт. Метание мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169_123/
79	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	-	1	Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189_310/
80	Высокий старт. Развитие выносливости.	1	-	1	Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189_310/
81	Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	-	1	Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189_310/
82	Челночный бег 3*10	1	-	1	Урок " Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326_623/
83	Бег по пересечённой местности.	1	-	1	Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326_623/

					ct/lesson/4189/start/189310/
84	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
85	Прыжки на заданное расстояние.	1	-	1	Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menu_Referrer=catalogue
86	Метание мяча в цель.	1	-	1	Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
87	Бег 30 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
88	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
89	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
90	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
91	Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
92	Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/

93	Удары по воротам.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
94	Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
95	Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
96	Передачи в парах, тройках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
97	Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
98	Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР/Р	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	-	1	Урок "Первые соревнования." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	-	1	Урок "Как зародились Олимпийские игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	-	1	Урок "Техника безопасности на

					уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	-	1	Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	-	1	Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
9	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1	Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1	Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1	Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
12	Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	0	-	Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
13	Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.	1	-		Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
14	Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1	Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	-	1	Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
16	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1	Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue

17	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1	-	1	Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
18	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	-	Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	-	1	Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Строевые упражнения и команды	1	-	1	Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21	Прыжковые упражнения	1	-	1	Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
22	Гимнастическая разминка	1	-	1	Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	-	1	Видео "5 упражнений для здоровой и красивой осанки" (МЭШ)

					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	-	1	Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	-	1	Урок "Скакалка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	-	1	Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
29	Танцевальные гимнастические движения	1	-	1	Видео "Галоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue

31	Гимнастические упражнения упражнения с гимнастической скакалкой.	1	-	1	Видео "Учимся прыгать на скакалке" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue
32	Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	-	Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
36	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
37	Спуски на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
39	Эстафета с передачей палок	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2

44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
45	Техника безопасности на уроках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
46	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
47	Развитие координационных способностей.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
52	Прием «волна» в баскетболе	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/
53	Прием «волна» в баскетболе		0	-	
54	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
55	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
56	Прыжок в высоту с разбега. Зачет.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2
57	Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1		1	Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
58	Техника прыжка в длину с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
59	Техника метания мяча.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
60	Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2

61	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
62	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
63	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
64	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
65	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
66	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ)

					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
67	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	-	Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	-	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР/Р	
1	Физическая культура у древних народов	1	-	1	Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1	-	1	Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1	Урок "История происхождения легкой атлетики.

					<p>Легкоатлетические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</p>
4	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	-	1	<p>Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p>
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	-	1	<p>Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p>
6	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	-	1	<p>Урок "Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</p>
7	Прыжки в длину	1	-	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/</p>
8	Метание мяча	1	-	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</p>
9	Метание мяча	1	-	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</p>
10	Метание мяча	1	-	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</p>
11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1	<p>Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p>
12	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	0	-	<p>Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p>
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	-		<p>Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue</p>

14	Спортивная игра баскетбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/
15	Спортивная игра баскетбол	1	-	1	Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	-	1	Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	-	1	Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	-	Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
19	Строевые команды и упражнения	1	-	1	Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
20	Лазанье по канату	1	-	1	Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3

					911621?menuReferrer=catalogue
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	-	1	Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	-	1	Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	-	1	Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	-	1	Видео "Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue
25	Прыжки через скакалку	1	-	1	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	-	1	Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
27	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue

					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	-	1	Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	-	1	Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	-	1	Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
32	Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	-	Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3

35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
36	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
37	Спуски на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
39	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
45	Техника безопасности на уроке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/
46	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/
47	Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
48	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
49	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
50	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
51	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/

52	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/
53	Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
54	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
55	Техника прыжка в высоту с разбега на результат.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
56	Техника метания мяча на дальность.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
57	Обучение техники броска набивного мяча	1	-	1	Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
58	Непрерывный бег.	1	-	1	Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
59	Непрерывный бег.	1	-	1	Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
60	Непрерывный бег. 1000 м без учета времени	1	0	-	Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
61	Т/б на уроках футбола	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
62	Стойка игрока и перемещение.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
63	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
64	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

65	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
66	Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
67	Игра в мини-футбол.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/3
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	-	1	Урок "ГТО- путь к здоровью и успеху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1813648?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР/Р	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	-	1	Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	-	1	Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1	Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
5	Техника прыжков в длину с места.	1	-	1	Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
6	Прыжки в длину с места на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Техника метания малого мяча	1	-	1	Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	Техника метания малого мяча на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1	Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

9	Непрерывный бег –Развитие выносливости.	бег	–Развитие выносливости.	1	-	1	Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
10	Непрерывный бег –Развитие выносливости.			1	-	1	Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
11	Техника эстафетного бега.			1	-	1	Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menu_Referrer=catalogue
12	Техника эстафетного бега.			1	0	-	Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menu_Referrer=catalogue
13	Техника безопасности на уроках. Стойка, передвижения, повороты на месте			1	-		Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
14	Техника ловли и передачи мяча на месте.			1	-	1	Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

15	Техника ловли и передачи мяча на месте на результат. Техника ведения мяча на месте.	1	-	1	Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
16	Техника ведения мяча на месте.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
17	Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
18	Техника ведения мяча в движении.	1	0	-	https://resh.edu.ru/subject/9/4
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	-	1	Видео "Техника безопасности." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menu_Referrer=catalogue
20	Акробатическая комбинация	1	-	1	Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menu_Referrer=catalogue
21	Акробатическая комбинация	1	-	1	Урок "Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	-	1	Урок "Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru

					/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferrer=catalogue
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	-	1	Видео "Круговая тренировка на пресс. Первая часть" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6748512?menuReferrer=catalogue
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	-	1	Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Обучение опорному прыжку	1	-	1	Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26	Обучение опорному прыжку	1	-	1	Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	-	1	Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	-	1	Видео "Сгибание разгибание рук на полу ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue

30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	Вideo "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menu_Referrer=catalogue
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	-	1	Вideo "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menu_Referrer=catalogue
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	-	Вideo "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menu_Referrer=catalogue
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
35	Повороты на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
36	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
37	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
38	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
39	Спуски на лыжах.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
40	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
41	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4

42	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/suject/9/4
43	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/suject/9/4
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	-	https://resh.edu.ru/suject/9/4
45	Техника безопасности на уроках волейбола. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	1	-	1	Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
47	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
48	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
49	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
50	Технические действия игры в волейбол	1		1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ)

					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
51	Технические действия игры в пионербол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
52	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	-	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
53	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1	Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
54	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1	Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
55	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1	Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
56	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1	Урок "Совершенствование техники бега."

					Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
57	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1	Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
58	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	-	1	Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
59	Непрерывный бег.	1	-	1	Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
60	Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	-	Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
61	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
62	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue

63	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
65	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
66	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
67	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	-	1	Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени	1	-	1	Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428860

Владелец Подшивалова Марина Nikolaevna

Действителен С 28.10.2024 по 28.10.2025