

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Архангельской области**  
**Управление образования муниципального образования**  
**"Каргопольский МО"**

**МОУ "Лекшмозерская ОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Малахова И.В.

Протокол №1 от «29»  
августа 2025 г.



Соловангина Е.Ю.  
Приказ №28 от «29»  
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 7224526)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

д.Морщихинская, 2025

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в

него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	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	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. 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	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Составлять индивидуальный распорядок дня. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаляющих процедур. Называть основные правила личной гигиены.

					<a href="#">ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	
Итого по разделу		0.5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	<a href="#">РЭШ 1 класс</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="#">МЭШ 1 класс</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5		
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	<a href="#">РЭШ 1 класс</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="#">МЭШ 1 класс</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»

					<a href="#">class_level_ids=1,2,3,4</a>	<p>Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</li> <li><input type="checkbox"/> акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</li> <li><input type="checkbox"/> подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</li> <li><input type="checkbox"/> спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания</li> </ul>
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	<p>РЭШ 1 класс  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>  МЭШ 1 класс  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a></p>	<p>Формулировать общие принципы выполнения упражнений.  Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».</p>
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	<p>РЭШ 1 класс  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>  МЭШ 1 класс  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a></p>	<p>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.</p>
2.4	Лыжная подготовка	12	0	12		<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).</p>

					<a href="#">class_level_ids=1,2,3,4</a>	
Итого по разделу		63				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Понимать и формулировать задачи «ГТО».
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

## 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	РЭШ 2 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> МЭШ 2 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349_31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349_31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Находить необходимую информацию по темам. Уметь определять правильную осанку. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. 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	РЭШ 2 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> МЭШ 2 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349</a>	Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.



					<a href="#">.31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	
Итого по разделу		0.5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	РЭШ 2 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> МЭШ 2 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5		Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила).
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	РЭШ 2 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>	Совершенствовать выполнение упражнений. <i>Общая разминка</i> Овладевать техникой выполнения новых



					<p>гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону)</p> <p>Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.</p>
2.2	Легкая атлетика	18	3	15	<p>Формулировать общие принципы выполнения упражнений.</p> <p>Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».</p>
2.3	Подвижные игры	21	3	18	<p>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.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять игровые задания</p>
2.4	Лыжная подготовка	12	1	11	<p>Передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением.</p>
Итого по разделу		65			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Понимать и формулировать задачи «ГТО».
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контро льные работы	Пра кти ческ ие рабо ты		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> МЭШ 3 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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,	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.

	используемых на уроках				МЭШ 3 класс <a href="https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson,video_lesson&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson,video_lesson&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25		Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25		Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
Итого по разделу		0.75				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	РЭШ 3 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	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	МЭШ 3 класс <a href="https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson,video_lesson&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson,video_lesson&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	РЭШ 3 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	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 вращающуюся скакалку. Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
2.2	Легкая атлетика	18	3	15	МЭШ 3 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Формулировать общие принципы выполнения упражнений. Понимать и отличать физические качества «быстрота» и «координация».
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	3	18		Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).

2.4	Лыжная подготовка	12	1	11		Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.
Итого по разделу		65				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки. Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени.
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60		



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Конт роль ные работ ы	Практи ческие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	РЭШ 4 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> МЭШ 4 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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	Самостоятель ная	0.25	0	0.25	РЭШ 4 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> МЭШ 4 класс	Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и

	физическая подготовка				<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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 и 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	РЭШ 4 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> МЭШ 4 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	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. 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).
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5		
Итого по разделу		1.25				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	РЭШ 4 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> МЭШ 4 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть 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	3	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	3	18		<p>Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p>Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.</p> <p>Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.</p>
2.4	Лыжная	12	1	11		Передвигаться на лыжах

	подготовка					одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.
Итого по разделу		65				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	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	8	60		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1	-	1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
2	Современные физические упражнения	1	-	1		Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue</a>

4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	-	1		Видео "Бег с высоким подниманием бедра" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	-	1		Урок "Выносливость. Игра «К своим флажкам»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
10	Считалки для подвижных игр	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
12	Обучение способам организации игровых	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>



	площадок					
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
16	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
17	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
18	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
19	Правила	1	-	1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ)

	поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	-	1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</a>
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	-	1		Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</a>
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	-	1		Видео "Гимнастика" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue</a>
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1	-	1		Урок " «Гибкость, грация!»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>

	культуры					
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	-	1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	-	1		Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	-	1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</a>
27	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	кой скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине					
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
30	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
31	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1		Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
32	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. ); Освоение правил и техники	1	-	1		Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО					
33	Переноска лыж к месту занятия	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
35	Упражнения в передвижении и на лыжах	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
36	Упражнения в передвижении и на лыжах	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
38	Имитационные упражнения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	техники передвижения на лыжах					
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
42	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
43	Техника передвижения на лыжах скользящим	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	шагом в полной координации					
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
45	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	-	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue</a>
46	Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
47	Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1	-	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue</a>
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше»	1	-	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue</a>

	соберет яблок»					
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	-	1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
51	Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	-	1		Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue</a>
52	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно- силовых способностей. Подтягивани я.	1	-	1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>



53	Низкий старт. Метание мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
54	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положе- ния стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	-	1		Урок "Быстрота. Игра «Кто быстрее»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
55	Высокий старт. Развитие выносливост	1	-	1		Урок "Быстрота. Игра «Кто быстрее»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>

	и.					
56	Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	-	1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
57	Челночный бег 3*10	1	-	1		Урок " Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
58	Бег по пересечённой местности.	1	-	1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”” (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
59	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
60	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
61	Ведение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>

	футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места					
62	Удары по воротам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
63	Удары по воротам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
64	Удары по воротам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
65	Передачи в парах, тройках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/</a>
66	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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	
--	----	---	----	--

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	-	1		Урок "Первые соревнования." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	-	1		Урок "Как зародились Олимпийские игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	-	1		Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue</a>
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
6	Освоение правил и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
7	Сложно координируемые прыжковые упражнения	1	-	1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue</a>
8	Сложно координируемые прыжковые упражнения	1	-	1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue</a>
9	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
10	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
12	Непрерывный бег. Развитие	1	1	-		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>

	выносливости. Зачет.					
13	Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.	1	-			Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue</a>
14	Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue</a>
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	-	1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue</a>
16	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue</a>
17	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1	-	1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue</a>
18	Обучение броскам мяча	1	1	-		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue</a>

	в упрощенных условиях - одной рукой.					
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	-	1		Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
20	Строевые упражнения и команды	1	-	1		Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
21	Прыжковые упражнения	1	-	1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue</a>
22	Гимнастическая разминка	1	-	1		Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue</a>
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	-	1		Видео "5 упражнений для здоровой и красивой осанки" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	-	1		Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>



	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	-	1		Урок "Скакалка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	стоя на гимнастическом скамье					
29	Танцевальные гимнастические движения	1	-	1		Видео "Галоп" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</a>
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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue</a>
31	Гимнастические упражнения с гимнастическим скакалкой.	1	-	1		Видео "Учимся прыгать на скакалке" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue</a>
32	Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъем туловища из положения	1	1	-		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue</a>

	лѐжа на спине и животе					
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
36	Зачет. Преодоление небольших	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.					
37	Спуски на лыжах.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
39	Эстафета с передачей палок	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
45	Техника безопасности на уроках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
46	Эстафеты с мячами. Развитие	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	координационных способностей.					
47	Развитие координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
52	Прием «волна» в баскетболе	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/</a>

53	Прием «волна» в баскетболе		1	-		
54	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
55	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
56	Прыжок в высоту с разбега. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
57	Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1	-	1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
58	Техника прыжка в длину с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
59	Техника метания мяча.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
60	Непрерывный бег. Бег 1000	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	м. без учета времени.					
61	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
62	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
63	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
65	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
66	Удары по	1	-	1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола"



	воротам. Передачи в парах, тройках.					(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
67	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	1	-		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue</a>
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	8	60		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	-	1		Урок "Из истории физической культуры. Особенности народов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/617">https://resh.edu.ru/subject/lesson/617</a>
2	История появления современного спорта	1	-	1		Урок "Из истории физической культуры. Особенности народов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/617">https://resh.edu.ru/subject/lesson/617</a>
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		Урок "История происхождения легкой атлетики. Легкие бегуны" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226</a>
4	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	-	1		Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	-	1		Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
6	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	-	1		Урок "Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
7	Прыжки в длину	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/</a>
8	Метание мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
9	Метание мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
10	Метание мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

12	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	1	-		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	-			Урок "Подвижные игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
14	Спортивная игра баскетбол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/</a>
15	Спортивная игра баскетбол	1	-	1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	-	1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	-	1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	-		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
19	Строевые команды и упражнения	1	-	1		Урок "Организуя команды и приемы. Строевые упражнения" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template/</a>
20	Лазанье по канату	1	-	1		Видео "Развитие скорости, координации детей младшего школьного возраста" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	-	1		Видео "Развитие скорости, координации детей младшего школьного возраста" <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	-	1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	-	1		Видео "Развитие скорости, координации детей млад <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
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. (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
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 к <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
27	Ритмическая гимнастика	1	-	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭЛ <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	-	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭЛ <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
29	Танцевальные упражнения из танца	1	-	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭЛ <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>

	галоп					
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭЛ <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	-	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭЛ <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
32	Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражн <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
36	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	склона в низкой стойке.					
37	Спуски на лыжах.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
39	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	двухшажный ход, скользящий шаг.					
45	Техника безопасности на уроке.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>
46	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>
47	Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/</a>
48	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/</a>
49	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/</a>
50	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/</a>
51	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/</a>
52	Передача мяча сверху	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/</a>

	двумя руками с 3 метровой линии на результат.					
53	Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
54	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
55	Техника прыжка в высоту с разбега на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
56	Техника метания мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376</a>
57	Обучение техники броска набивного мяча	1	-	1		Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>
58	Непрерывный бег.	1	-	1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими у <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
59	Непрерывный бег.	1	-	1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими у <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
60	Непрерывный бег. 1000 м без учета времени	1	1	-		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими у <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
61	Т/б на уроках футбола	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>
62	Стойка игрока и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>



	перемещение.					
63	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>
64	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>
65	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>
66	Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230</a>
67	Игра в мини-футбол.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_template</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60		

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	-	1		Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	-	1		Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4	Беговые упражнения. Правила развития	1	-	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>

	физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
5	Техника прыжков в длину с места.	1	-	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
7	Техника метания малого мяча	1	-	1		Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
8	Техника метания	1	-	1		Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>

	малого мяча на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
9	Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
10	Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	-	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
11	Техника эстафетного бега.	1	-	1		Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferer=catalogue</a>
12	Техника эстафетного бега.	1	1	-		Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferer=catalogue</a>
13	Техника	1	-			Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ)

	безопасности на уроках. Стойка, передвижения, повороты на месте					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
14	Техника ловли и передачи мяча на месте.	1	-	1		Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
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) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
16	Техника ведения мяча на месте.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
17	Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	в движении.					
18	Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	-	1		Видео "Техника безопасности." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferer=catalogue</a>
20	Акробатическая комбинация	1	-	1		Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferer=catalogue</a>
21	Акробатическая комбинация	1	-	1		Урок "Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	-	1		Урок "Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferer=catalogue</a>

	положения стоя на гимнастичес кой скамье					
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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6748512?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6748512?menuReferer=catalogue</a>
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	-	1		Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
25	Обучение опорному прыжку	1	-	1		Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
26	Обучение опорному	1	-	1		Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>

	прыжку					
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	-	1		Видео "Физические упражнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferer=catalogue</a>
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		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
29	Освоение правил и техники	1	-	1		Видео "Сгибание разгибание рук на полу ГТО" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferer=catalogue</a>



	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue</a>
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	-	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue</a>
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	-		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferer=catalogue</a>
33	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	м ходом.					
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
35	Повороты на лыжах.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
36	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
37	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
38	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	низкой стойке.					
39	Спуски на лыжах.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
40	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
41	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
42	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
43	Зачет. Передвижение по учебной	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	лыжне одновременн ым одношажны м ходом.					
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
45	Техника безопасности на уроках волейбола. Ходьба и бег с выполнение м заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения .	1	-	1		Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
46	Передача мяча сверху двумя	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>

	руками.					
47	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
48	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
49	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
50	Технические действия игры в волейбол	1		1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
51	Технические действия игры в пионербол. Игровая	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>

	деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.					
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	1	-		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
53	Прыжок в высоту с разбега.	1	-	1		Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
54	Прыжок в высоту с	1	-	1		Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>

	разбега.					
55	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
56	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
57	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
58	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	-	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
59	Непрерывный бег.	1	-	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
60	Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники	1	1	-		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО					
61	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
62	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
63	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
64	Игровая деятельность по правилам с использованием	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>



	разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					
65	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1		<p>Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a></p>
66	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в	1	-	1		<p>Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a></p>

	футболе.					
67	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	-	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue</a>
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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	8	60		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--





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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>