МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Департамент образования администрации
Симферопольского района Республики Крым

МБОУ «Лицей Крымской весны» Симферопольского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ «Лицей Крымской весны»
(протокол от 28.08.2026 №16)

УТВЕРЖДЕНА
в составе ООП НОО
приказом МБОУ «Лицей
Крымской весны»
от 28.08.2026 № 411

Гончарова Наталья Георгиевна

Гончарова Наталья Георгиевна
Я являюсь автором этого документа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей Крымской весны» Симферопольского района Республики Крым
2026.09.11 10:29:03+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10631818)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Мирное 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между 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

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения 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 ее 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.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией

учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 2 часа (2 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/
1.2	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	30			https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339
2.2	Легкая атлетика	18			https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			https://yandex.ru/video/preview/6381376754676899588

Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://yandex.ru/video/preview/12626299224908776859
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://yandex.ru/video/preview/6915651803822423761
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462 https://yandex.ru/video/preview/8211393924223237523
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339
2.2	Легкая атлетика	18			https://yandex.ru/video/preview/8857912594311698303

					https://yandex.ru/video/preview/11358058420704953941
2.3	Подвижные игры	22			https://yandex.ru/video/preview/17523278475755604076
Итого по разделу		60			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://yandex.ru/video/preview/4885553187637103064
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках.	1			https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1			https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма.	1			https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://yandex.ru/video/preview/9422707617169999155
Итого по разделу		2			

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://yandex.ru/video/preview/16425909772208277023
2.2	Легкая атлетика	18			https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
2.3	Подвижные и спортивные игры	22			https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251
Итого по разделу		58			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://yandex.ru/video/preview/10320262690263229772
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://yandex.ru/video/preview/11702156069316565275
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1			https://yandex.ru/video/preview/14553258447611864177
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1			https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	2			https://yandex.ru/video/preview/16273907995641400253 https://yandex.ru/video/preview/14215752910151179900

Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://yandex.ru/video/preview/16425909772208277023
2.2	Легкая атлетика	20			https://yandex.ru/video/preview/14836729550471720673
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			https://yandex.ru/video/preview/17962176654451549569
Итого по разделу		62			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			1неделя	https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
2	Современные физические упражнения	1			1неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			2неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			2неделя	https://yandex.ru/video/preview/11081031414139585681
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			3неделя	https://yandex.ru/video/preview/17812805642318868545
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			3неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			4неделя	https://yandex.ru/video/preview/11081031414139585681
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			4неделя	https://yandex.ru/video/preview/4706298044466393463

9	Исходные положения в физических упражнениях	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/8490146712434552192
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/16592414465604098429
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/10912197197185441573
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/6686438452585530005
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/7867969388126482144
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/14939011354614345276
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/11059333528936970075
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/2184231453517544517
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/3757621911420409493
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/13894372967953498606
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/7794600958505372700
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/7794600958505372700

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/1021707179631313574
23	Разучивание прыжков в группировке	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/16363179464028443575
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/7803326860184754474
25	Обучение упражнения на равновесие	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/16801907833263334349
26	Совершенствование упражнений на равновесие	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/10514094301394198969
27	Обучение лазаниям на скамейке	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/16645697865231936640
28	Совершенствование лазаний на скамейке	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/16645697865231936640
29	Обучение лазаниям по гимнастической стенке	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/8045350164902137345
30	Совершенствование лазаний по гимнастической стенке	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/8045350164902137345
31	Обучение стойке на лопатках	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/12603117129811538650
32	Совершенствование стойки на лопатках	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/12603117129811538650
33	Обучение прыжков на скакалке	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/18419633607839261670
34	Совершенствование прыжков на скакалке	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/18419633607839261670
35	Обучение элементов акробатики.	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/6781130298818672908

36	Совершенствование элементов акробатики.	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/6781130298818672908
37	Чем отличается ходьба от бега	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/17812805642318868545
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/2759674349709377155
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/2759674349709377155
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/3250193739006525184
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/2374849159637350749

47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/16676963454134948556
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/613705023702344963
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/6869071134234030198
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/4955576076691090875
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/11444238249668243103 https://ya.ru/video/preview/16557468756847095588
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/2780011029057965263
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/931794758112143511
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/10560486259269114952
55	Считалки для подвижных игр	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/4318776033716194520
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/3315043910627098808
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/11789352363412714849
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/11789352363412714849
59	Обучение способам организации игровых	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/16372707955735930596

	площадок					
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/8072145350897301675
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/1054334765953482143
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/11642386503144552243
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/11642386503144552243
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/15036836918930162642
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/17801490185619653482
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/12951307746820449883
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			34 неделя	https://ya.ru/video/preview/2223785805635797069
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			34 неделя	https://ya.ru/video/preview/16171374291916229851
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			35 неделя	https://ya.ru/video/preview/17491496179671615459
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			35 неделя	https://ya.ru/video/preview/12998047712164438563
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			36 неделя	https://ya.ru/video/preview/200299301973968407
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			36 неделя	https://ya.ru/video/preview/15123750541362549482

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			37 неделя	https://ya.ru/video/preview/7779348923044833605
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			37 неделя	https://ya.ru/video/preview/4947719760908580506
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			38 неделя	https://yandex.ru/video/preview/12118756095928277745
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			38 неделя	https://ya.ru/video/preview/18281678176414405398
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			39 неделя	https://ya.ru/video/preview/15172749428342988207
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			39 неделя	https://ya.ru/video/preview/1606220863731862410
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			40 неделя	https://ya.ru/video/preview/1606220863731862410
80	Эстафеты с элементами подвижных игр.	1			40 неделя	https://ya.ru/video/preview/16753897140830545485

81	Совершенствование игровых эстафет с элементами лёгкой атлетики.	1			41 неделя	https://ya.ru/video/preview/784009902384647311
82	Совершенствование эстафет с элементами подвижных игр.	1			41 неделя	https://ya.ru/video/preview/2418271455098847630
83	Совершенствование игровых эстафет с элементами лёгкой атлетики.	1			42 неделя	https://ya.ru/video/preview/784009902384647311
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			42 неделя	https://ya.ru/video/preview/10638138627848791082
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			43 неделя	https://ya.ru/video/preview/18238675650588938132
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			43 неделя	https://ya.ru/video/preview/4541521988304493148 https://ya.ru/video/preview/15943864286685515489
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			44 неделя	https://ya.ru/video/preview/15943864286685515489
88	Освоение правил и техники	1			44 неделя	https://ya.ru/video/preview/6541446304343543476

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			45 неделя	https://ya.ru/video/preview/6541446304343543476
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			45 неделя	https://ya.ru/video/preview/7048000018025871320
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			46 неделя	https://ya.ru/video/preview/7048000018025871320
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			46 неделя	https://ya.ru/video/preview/1436802098766473001
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			47 неделя	https://ya.ru/video/preview/1436802098766473001

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			47 неделя	https://ya.ru/video/preview/15662324360746519865
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			48 неделя	https://ya.ru/video/preview/15662324360746519865
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			48 неделя	https://ya.ru/video/preview/13674035230636502185
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			49 неделя	https://ya.ru/video/preview/13674035230636502185
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			49 неделя	https://ya.ru/video/preview/7893762335527467441
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1			50 неделя	https://ya.ru/video/preview/12750409476268963961

	ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.правила поведения на уроках. требования к спортивной форме.	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/2587688986897862853
2	Зарождение Олимпийских игр	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/15260058974376687759
3	Современные Олимпийские игры	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/9241837205250817655
4	Физическое развитие	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/16255245586799540044
5	Физические качества	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/110920624895612809
6	Развитие координации движений	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/112496082365969 15464
7	Утренняя гимнастика. Развитие физических качеств.	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/113197617649743 63785
8	Требования по технике безопасности на уроках физической культуры.	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/435481632056324 8748
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/183719114806671 44651
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/190809611363389 0420

11	Строевые упражнения и команды	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/14039482860556809103
12	Прыжковые упражнения	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/13894372967953498606
13	Гимнастическая разминка	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/16827994532333901510
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/733079644773421561
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/4089177481283501225 https://ya.ru/video/preview/10554735024793844959
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/14939648537074668128
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/6299390357644299516
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/733391179842475039
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/9764576462816710140
20	Танцевальные гимнастические движения	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/17908260475257119768

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/9584300694583900906
22	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/15285393067344011378
23	Обучение бегу на короткие дистанции.Старт, бег по дистанции, финиш.	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/889099281098889 1338
24	Прыжки в длину с места. Толчок с двух и приземление на две ноги.	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/805972223757300 3258
25	Техника многоскока. Толчок с одной -приземление на две ноги.	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/799994952895537 5959
26	Совершенствование техники прыжков в длину.	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/126486877344084 21517
27	Челночный бег. Техника выполнения.	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/113784267890367 71963
28	Совершенствование техники выполнения челночного бега.	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/276865119877840 4119
29	Эстафетный бег.обучение встречной эстафете.	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/107864517472077 35241
30	Совершенствование эстафетного бега.	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/270317972572996 2437
31	Эстафеты с элементами подвижных игр.	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/241827145509884 7630
32	Совершенствование эстафет с элементами подвижных игр.	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/150486924827399 37947

33	Обучение бегу на выносливость. Равномерный бег.	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/192741315208338 4932
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/686393164578079 0693
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/913610163469522 7479
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/503286174727140 8485
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/162945993157709 25951
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/983082226229654 791
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/431736378685626 2758
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/805972223757300 3258
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/136740352306365 02185
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/156714871401792 26190
43	Игры с приемами баскетбола	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/212520267157429 7385

44	Совершенствование техник элементов баскетбола.	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/14883113635674922266
45	Совершенствование технических элементов баскетбола.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/9347134296814637190
46	Элементы футбола.Обучение.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/198857808221087 2830
47	Бег с поворотами и изменением направлений. Ведение и обводка в футболе.	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/177092177428273 73289
48	Совершенствование технических элементов в футболе. Удары .ведение, передача мяча.	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/117753264362913 96554
49	Игры с приемами баскетбола	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/212520267157429 7385
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/559925407068994 8575
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/212520267157429 7385
52	Сложно координированные беговые упражнения с мячом.	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/169078653087007 06610
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/171180079176193 17977
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/2523090354315162 887
55	Прием «волна» в баскетболе	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/9347134296814637 190
56	Прием «волна» в баскетболе	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/761323042484035 7999

57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/198857808221087 2830
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/245692019120367 1312
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/492400686935088 22
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/717156417371426 5432
61	Футбольный бильярд	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/148475544701879 41867
62	Футбольный бильярд	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/116114479636158 73128
63	Бросок ногой	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/198857808221087 2830
64	Бросок ногой	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/198857808221087 2830
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/903100119843826 6170
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/857049954854267 0254
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/122881206010490 51492
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/715845539581735 7857

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/13977084016120695707
2	История появления современного спорта	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/5593683408079257402
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/4882142413705547769
4	Виды физических упражнений	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/7203338683661966771
5	Требования к спортивной форме и спортивной обуви на уроках физической культуры.	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/13916598410372372311
6	Дозировка физических нагрузок	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/17889117831925825656
7	Комплекс утренней гимнастики для развития гибкости.	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/16199050135069049216
8	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног и мышц пресса.	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/17708387813123955478
9	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/10522904167398187264

10	Строевые команды и упражнения	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/10533112159912059295
11	Лазанье по канату	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/8557485171051070588
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/965385281544388749
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/15345465316228089177https://ya.ru/video/preview/8596561257624895926
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/16106682058975279658
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/13601876276356706718
16	Прыжки через скакалку	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/6767446443523777959
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/2017785589756325739
18	Ритмическая гимнастика	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/12317468674107907558
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/6029037725590871373

	упоре лежа на полу					
20	Обучение акробатической связке элементов.	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/4155704093268776672
21	Совершенствование акробатической связки элементов.	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/4764761418683478469
22	Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках, перекат боком, упражнение на равновесие.	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/8707151451111908503
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/7048000018025871320
24	Броски набивного мяча	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/11342217322085004156
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/6961418416143186944
26	Челночный бег	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/13674035230636502185
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/13930532305994516481
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/802363232367878471
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/15421488216763517531

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/10195945336617563008
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/8705979181082355042
32	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60м.	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/7292103509521974632
33	Совершенствование техники бега на 30м.	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/10503824285120398356
34	Совершенствование бега на средние дистанции.	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/8125620496834626107
35	Равномерный бег 8мин.	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/7190584113103549731
36	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/18245504284602355512
37	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/14376302124636484611
38	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на одной с последующим приземлением на две ноги.	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/7999949528955375959
39	Техника эстафетного бега.	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/17833230780242467758
40	Совершенствование техники эстафетного бега.	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/4725640502237850426
41	Подвижные игры с элементами футбола.	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/18419537244953634320

42	Совершенствование технических элементов футбола. Подвижная игра с элементами футбола.	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/722451004406749034
43	Совершенствование технических элементов футбола (ведение, удары по мячу).	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/436995066197201001
44	Обучение ударам по воротам. Действия вратаря. Подвижная игра с элементами футбола.	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/13798940127082714018
45	Совершенствование техники удара по воротам. Подвижная игра с элементами футбола.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/14576115032565329338
46	Обучение техническим элементам баскетбола.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/10186318181210267954
47	Совершенствование технических элементов баскетбола.	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/9332691058801366874
48	Совершенствование техники ведения ,передача мяча от груди , броски в кольцо. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/7274522739271713142
49	Совершенствование техники ведения ,передача мяча от груди , броски в кольцо. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/2265765925772968976
50	Совершенствование техники ведения ,передача мяча от груди , броски в кольцо. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/4536612797023050531

51	Совершенствование элементов передачи мяча в движении.бросок в кольцо двумя руками и одной от пляча.	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/10986296537270790346
52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/2090542275176562639
53	Спортивная игра баскетбол	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/14358704140254009936
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/9265720088022536876
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/11326842489427476035
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/758312699348185249
57	Спортивная игра футбол	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/129223797058287975
58	Спортивная игра футбол	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/892177106287324416
59	Подвижные игры с приемами футбола	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/11397375563666860610
60	Спортивная игра волейбол	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/15402375768883021267
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/1252952297092689538
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/2012173896370379588

	на месте и в движении					
63	Техника приёма мяча двумя руками снизу на месте. Работа в парах через сетку.	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/12054534449062663908
64	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками через сетку.	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/4485614697158808006
65	Подвижная игра с элементами волейбола.	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/6996676354171245497
66	Подвижная игра с элементами волейбола.	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/15402375768883021267
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/3633743296972160471
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/15115338138284718554
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/13097760620781917925
2	Самостоятельная физическая подготовка	1			1неделя	https://ya.ru/video/preview/15494985701001879861
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/11925789410220330323
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			2неделя	https://ya.ru/video/preview/12361830331255406322
5	Требования ктехники безопасности на уроках физической культуры. Требования к спортивной форме и обуви на уроках физической культуры в разные времена года.	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/9699655548194285817
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			3неделя	https://ya.ru/video/preview/6842304966380649393
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/5719873648559436873

	акробатических упражнений					
8	Акробатическая комбинация	1			4неделя	https://ya.ru/video/preview/14721959868694347998
9	Акробатическая комбинация	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/14721959868694347998
10	Совершенствование акробатической связки элементов. Комплекс упражнений на гибкость.	1			5неделя	https://ya.ru/video/preview/4874831207182978195
11	Совершенствование акробатической связки элементов. Комплекс упражнений на гибкость.	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/10724163826864893050
12	Техника лазаний. Прыжки на скакалке.	1			6неделя	https://ya.ru/video/preview/15868419292145385192 https://ya.ru/video/preview/3449082289035360300
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/15403355677832539295
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			7неделя	https://ya.ru/video/preview/385171595825368448
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/1460466044122196987
16	Обучение опорному прыжку	1			8неделя	https://ya.ru/video/preview/3539038391278747832
17	Обучение опорному прыжку	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/3539038391278747832
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1			9неделя	https://ya.ru/video/preview/3895061271623137972

19	Совершенствование упражнений на перекладине. Лазания по канату.	1			10неделя	https://ya.ru/video/preview/17567568103730594499
20	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			10неделя	https://ya.ru/video/preview/6523136883041855503 https://ya.ru/video/preview/4089177481283501225
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/7531494514216638420
22	Упражнения на равновесие. Связка элементов на бревне.	1			11неделя	https://ya.ru/video/preview/4758571606322963162
23	Упражнения на равновесие. Связка элементов на бревне.	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/3072692123959904613
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			12неделя	https://ya.ru/video/preview/12361830331255406322
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/15958335213454163471
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13неделя	https://ya.ru/video/preview/15958335213454163471
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/4839728278771470142

	ГТО. Бег на 1000 м					
28	Беговые упражнения и прыжковые упражнения	1			14неделя	https://ya.ru/video/preview/452175529825576333
29	Беговые упражнения и прыжковые упражнения	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/18014874097534170035
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			15неделя	https://ya.ru/video/preview/15421488216763517531
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/2896443067500538426
32	Метание малого мяча на дальность	1			16неделя	https://ya.ru/video/preview/2654156608764893626
33	Метание малого мяча на дальность	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/2654156608764893626
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			17неделя	https://ya.ru/video/preview/17171963633067637016
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/10195945336617563008
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			18неделя	https://ya.ru/video/preview/16177136171138640354
37	Техника прыжка в длину с разбега.	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/18245504284602355512
38	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			19неделя	https://ya.ru/video/preview/14381820084059955353

39	Совершенствование техники челночного бега.	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/6024999277348746539
40	Совершенствование техники челночного бега.	1			20неделя	https://ya.ru/video/preview/13674035230636502185
41	Эстафетный бег. Техника приёма и передачи эстафетной палочки.	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/1048503939690588485
42	Эстафетный бег. Техника приёма и передачи эстафетной палочки.	1			21неделя	https://ya.ru/video/preview/4725640502237850426
43	Равномерный бег 8мин. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/7276425657368896992 https://ya.ru/video/preview/2216373793747961890
44	Равномерный бег 8мин. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			22неделя	https://ya.ru/video/preview/7276425657368896992 https://ya.ru/video/preview/2216373793747961890
45	Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Подвижная игра с мячом.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/11783228895768906002 https://ya.ru/video/preview/15457601318169337052 https://ya.ru/video/preview/6851981857477013416
46	Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Подвижная игра с мячом.	1			23неделя	https://ya.ru/video/preview/11783228895768906002 https://ya.ru/video/preview/15457601318169337052 https://ya.ru/video/preview/6851981857477013416
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/12361830331255406322
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			24неделя	https://ya.ru/video/preview/4449420903265136486
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/9958790013692215
50	Совершенствование эстафет с элементами футбола.	1			25неделя	https://ya.ru/video/preview/4925364147582395172

51	Совершенствование техники ведения мяча, удары по мячу, передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/14514407944012378310
52	Совершенствование техники ведения мяча, удары по мячу, передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	1			26неделя	https://ya.ru/video/preview/11775326436291396554
53	Совершенствование техники ведения мяча, удары по мячу, передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/11775326436291396554 https://ya.ru/video/preview/14514407944012378310
54	Удары по воротам с 9м. Действия вратаря. Подвижная игра с элементами футбола.	1			27неделя	https://ya.ru/video/preview/12948125778502765164
55	Упражнения из игры волейбол	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/2195378520767546433
56	Упражнения из игры волейбол	1			28неделя	https://ya.ru/video/preview/6294228058715782458
57	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нижней боковой подачи. Подвижная игра .	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/143356735417385317 https://ya.ru/video/preview/10796875616344495676
58	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нижней боковой подачи. Подвижная игра .	1			29неделя	https://ya.ru/video/preview/143356735417385317 https://ya.ru/video/preview/10796875616344495676
59	Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу и передача мяча двумя руками сверху в парах.	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/4767793770638105663

60	Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу и передача мяча двумя руками сверху в парах.	1			30неделя	https://ya.ru/video/preview/4767793770638105663
61	Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу и передача мяча двумя руками сверху в парах в движении.	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/2186456406163665769
62	Упражнения из игры баскетбол	1			31неделя	https://ya.ru/video/preview/5533743156481416158
63	Совершенствование элементов баскетбола. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/5172405752804077381
64	Совершенствование элементов баскетбола. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			32неделя	https://ya.ru/video/preview/4087295710978353697
65	Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра.	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/6342752853874569149 https://ya.ru/video/preview/4536612797023050531
66	Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			33неделя	https://ya.ru/video/preview/6222716964778800014
67	Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/5172405752804077381
68	Спортивный праздник сдача нормативов ГТО.	1			34неделя	https://ya.ru/video/preview/5174676178386439585
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
http://teoriya.ru/ru- журнал «Теория и практика физической культуры».
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту
https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»
http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…
http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика развития взрывной силы ног
http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре
http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре
http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника
http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды сорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования
https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методическиевидеоуроки для педагогов
https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»
http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»
http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»
https://levico.ru/ - Шахматы онлайн
http://school-collection.edu.ru- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры
https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura
https://testedu.ru/test/fizkultura/
https://videouroki.net/tests/fizkultura/

Сайты спортивных федераций РФ

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
http://www.shashki.ru — Федерация шашек
http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга
http://www.aiki.ru — Федерация айкидо
http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики
http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта
http://www.volley.ru — Федерация волейбола
http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики