МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Саратова Лариса Александровна

АНОО "Пушкинская школа"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей предметов естественного цикла	Заместитель директора	Исполнительный директор АНОО "Пушкинская школа"
_____ Мосиенко А.И.	_____ Разинкова Е.С.	_____ Кулик И.А.
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Приказ №1 от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 3 классов

Краснодар 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 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: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

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.
- 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.

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;
- 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;
- 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;
- 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
		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 https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
Итого по разделу		0.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
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	21	0	21	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Легкая атлетика	29	0	29	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4

2.3	Подвижные и спортивные игры	46	0	46	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
Итого по разделу		96			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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 https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
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 https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
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 https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Легкая атлетика	31	0	31	
2.3	Подвижные игры	47	0	47	
Итого по разделу		99			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	21	РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Легкая атлетика	31	0	31	
2.3	Подвижные и спортивные игры	47	0	47	
Итого по разделу		99			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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		1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Современные физические упражнения	1		1		Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
4	Упражнения в передвижени	1		1		Видео "Бег с высоким подниманием бедра" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue

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

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1		Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
10	Развитие скоростных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
11	Развитие скоростных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		1		Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue
13	Прыжок в длину с места. Метание мешочка на дальность.	1		1		Урок "Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
14	Бег в равномерном темпе 500 м.	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		Урок "Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Челночный бег 3*10.	1		1		Урок "Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
17	Метание мяча в цель.	1		1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
18	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
19	Считалки	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/

	для подвижных игр					
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
21	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

	утки»					
25	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
26	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
27	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
28	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue

30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue
31	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Видео "Гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Урок " «Гибкость, грация!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
35	Гимнастические упражнения	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?

	в прыжках					menuReferrer=catalogue
36	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
37	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
38	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
39	Прыжки в упоре на	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/

	руках толчком двумя ногами					
40	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1		1		Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
41	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
42	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с - высоким подниманием бедра)	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
43	Комбинация упражнений в	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/

	равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»					
44	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1		Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
45	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1		Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
46	Комбинация из ранее изученных элементов.	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
47	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/
48	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Освоение правил и	1		1		https://resh.edu.ru/class/1/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО					
49	Т/б на уроках подвижных игр	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
50	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
51	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
52	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
53	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
54	Подвижные игры «Класс,	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

	смирно!», «Октябрята». Эстафеты					
55	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
56	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
57	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
58	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
59	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
60	Подвижные	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ)

	игры «Два мороза», «Пятнашки»					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
61	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
62	Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
63	Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue

	яблок»					
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
70	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		1		Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
71	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/

72	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная - игра «Передай соседу»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
73	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
75	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
76	Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1		1		Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue
77	Метание малого мяча с места из	1		1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/

	положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.					
78	Низкий старт. Метание мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
79	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1		1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
80	Высокий старт. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
81	Бег по разметкам и с	1		1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ)

	выполнением заданий.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
82	Челночный бег 3*10	1		1		Урок " Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
83	Бег по пересечённой местности.	1		1		Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
84	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
85	Прыжки на заданное расстояние.	1		1		Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue
86	Метание мяча в цель.	1		1		Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
87	Бег 30 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

88	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
89	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
90	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
91	Удары по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
92	Удары по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
93	Удары по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
94	Передачи в парах, тройках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
95	Передачи в парах, тройках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/

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

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Урок "Первые соревнования." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Урок "Как зародились Олимпийские игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/

7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
9	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
12	Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
13	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
14	Броски набивного мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	из-за головы, мяча двумя руками от груди.					
15	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Зачет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
16	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
17	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
18	Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
19	Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.	1		1		Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
20	Техника безопасности на уроках. Передача и ловля баскетбольного мяча	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue

22	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
23	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
24	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
25	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
26	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
27	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей»	1		1		Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
29	Строевые упражнения и команды	1		1		Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
30	Прыжковые упражнения	1		1		Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue

31	Гимнастическая разминка	1		1		Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Видео "5 упражнений для здоровой и красивой осанки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Урок "Скакалка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
38	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Видео "Галоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
40	Гимнастические упражнения упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		Видео "Учимся прыгать на скакалке" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue
41	Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		1		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue

42	акробатики". Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1		1		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
43	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1		1		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
44	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1		1		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
45	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация.	1		1		Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
47	Танцевальные гимнастические движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
48	Танцевальные гимнастические движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
49	Т/б на уроках	1		1		Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ)

	подвижных игр					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
50	"«Пустое место», «Третий – лишний»"	1		1		Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
51	"«Пустое место», «Третий – лишний»"	1		1		Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
52	"«Пустое место», «Третий – лишний»"	1		1		Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
53	"«Пустое место», «Третий – лишний»"	1		1		Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
54	"«Рыбаки», «Ручеек»"	1		1		Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
55	"«Рыбаки», «Ручеек»"	1		1		Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
56	"«Рыбаки», «Ручеек»"	1		1		Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
57	"«Рыбаки», «Ручеек»"	1		1		Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
58	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
59	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
60	Подвижные игры «Два	1		1		Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

	мороза», «Пятнашки»					
61	Прыжок в высоту с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
62	Прыжок в высоту с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
63	Прыжок в высоту с разбега. Зачет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
64	Техника безопасности на уроках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
65	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
66	Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
67	Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
68	Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
69	Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
70	Передачи, ловля и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	бросок мяча. Подвижные игры.					
71	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/
72	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/
73	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/
74	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
75	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
76	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
77	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
78	Передачи волейбольного мяча в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/

	парах. Броски и ловля.					
79	Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
80	Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
81	Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1		1		Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
82	Техника прыжка в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
83	Техника прыжка в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
84	Техника прыжка в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
85	Техника прыжка в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
86	Техника прыжка в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
87	Техника прыжка в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2

	длину с разбега.					
88	Техника метания мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
89	Непрерывный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
90	Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2
91	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
92	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
93	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
94	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
95	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu

						Referrer=catalogue
96	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
97	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
98	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
99	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
100	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
101	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menu Referrer=catalogue
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1		1		

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1		1		Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1		Урок "История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег	1		1		Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	30 м.					
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1		1		Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
6	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1		Урок "Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
7	Прыжки в длину	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
8	Метание мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
9	Метание мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
10	Метание мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
11	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
12	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
13	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
14	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
15	Непрерывный бег. Развитие	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

	выносливости.					
16	Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
17	Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.1000 м.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
18	Прыжки в длину с разбега. Зачет. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
20	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/
21	Спортивная игра баскетбол	1		1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1		1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue

	передача мяча двумя руками					
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
25	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
26	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1		Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
27	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1				Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
28	Строевые команды и упражнения	1		1		Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
29	Лазанье по канату	1		1		Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
30	Передвижения по гимнастической	1		1		Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ)

	скамейке					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1		1		Видео "Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue

	на спине					
34	Прыжки через скакалку	1		1		
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
36	Ритмическая гимнастика	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue

41	Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
42	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1		Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
43	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1		Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
44	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1		Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
45	Равновесия.	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
46	Равновесия.	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
47	Равновесия.	1		1		Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
48	Равновесия. Освоение правил и	1				Урок "Тренируем равновесие!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО					
49	Т/б на уроках подвижных игр	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
50	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
51	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
52	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
53	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
54	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
55	Подвижные игры	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ)

	«Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
56	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
57	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
58	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
59	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
60	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1		1		Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
61	Прыжок в высоту с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/
62	Прыжок в высоту с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/
63	Прыжок в высоту с разбега. Зачет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/

64	Техника безопасности на уроке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/
65	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/
66	Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
67	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
68	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
69	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
70	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/

	Игра в пионербол					
71	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/
72	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
73	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
74	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
75	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
76	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
77	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
78	Игра в пионербол с элементами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/

	волейбола.					
79	Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		1		
80	Техника прыжка в длину с разбега.	1		1		
81	Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1		1		
82	Техника метания мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
83	Техника метания мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
84	Техника метания мяча на дальность на результат	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
85	Обучение техники броска набивного мяча	1		1		Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
86	Техника броска	1		1		Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ)

	набивного мяча					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
87	Техника броска набивного мяча на результат	1		1		Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
88	Непрерывный бег.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
89	Непрерывный бег.	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
90	Непрерывный бег. 1000 м без учета времени	1		1		Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
91	Т/б на уроках футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
92	Стойка игрока и перемещение.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
93	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
94	Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
95	Техника удара по мячу. Развитие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

	координационных способностей.					
96	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
97	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
98	Игра в мини-футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
99	Игра в мини-футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
100	Игра в мини-футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1		Урок "ГТО- путь к здоровью и успеху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1813648?menuReferrer=catalogue

	2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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/