

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация

Пышминского муниципального округа

Свердловской области

«Тупицынская начальная общеобразовательная школа»

МБОУ ПМО СО "Тупицынская НОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 6

от 11.06.2026

СОГЛАСОВАНО

С профсоюзным комитетом
первичной профсоюзной
организации

Саблина Н.А.

Протокол № 20

от 11.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПМО СО
«Тупицынская НОШ»

Сабирова М.Н.

Приказ № 41/1

от 11.06.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 456401)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по

вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Лыжная подготовка.

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

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.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. 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.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, 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;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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 и плавательной подготовки;

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

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (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, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1 .	Что понимается под физической культурой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1 .	Режим дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1 .	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2 .	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3 .	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической	1	0	1	https://resh.edu.ru

	культуры				/subject/9/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7 .	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		82			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

					http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

					«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ -

					сайт учителя физ.культуры
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

					http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ -

					сайт учителя физ.культуры
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
------	---	---	---	---	--

Итого по разделу

6

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
------	-----------------------	-----	---	-----	--

3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя
------	------------------	-----	---	-----	---

					физ.культуры
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	0	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

					http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
--	--	---	---	---	--

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	7	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	4	0	4	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru

					u/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	0	4	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru u/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	3	0	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru u/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru u/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

					http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	5	0	5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.17.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	12	0	12	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		58			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	34	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

					http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		34			
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.	Физическая культура у древних народов	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка".	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом				
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		83			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru

					http://nachalka.info
Итого по разделу		4			
2.5.					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3	0	3	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	3	0	3	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	3	0	3	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5	0	5	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	4	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	14	0	14	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru

					http://nachalka.info
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	0	5	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	0	5	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	0	5	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу			0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68

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	01.09.2026	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-1-klass-znakomstvo-s-f.html Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chto-takoe-fizicheskaya-kultura-klass-2562937.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/18064070133434886440
2	Современные физические упражнения	1		1	03.09.2026	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-dl.html Урок https://tak-to-ent.net/load/210-1-0-2755 Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-dl.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	05.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tema-urok-po-fizicheskoy-kulture-nash-rezhim-dnya-klass-3878573.html Презентация (Инфоурок)

						https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-2163236.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	08.09.2026	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/11/fizicheskaya-kultura-1-klass-gigiena-lichnaya-gigiena Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-pravila-lichnoy-gigieni-klass-2880868.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	10.09.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-formirovanie-osanki-klass-1495803.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya_po_adaptivnoy_fizicheskoy_kulture_na_temu_pравilnaya_osanka_1_klass-484317.htm Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4143010011027107014
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	12.09.2026	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/30/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-utrenney Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/rezhim-dnia-utrenniaia-zariadka-i-fizkultminutki.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7802347447212023

						19
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	15.09.2026	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/material.html?mid=35976 Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki Видеоурок https://dzen.ru/video/watch/627b39382e07f74189a82e97?f=video
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1		1	17.09.2026	https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ https://www.youtube.com/watch?v=Xcdu5r-efC0 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temucheredovanie-hodby-i-bega-fizicheskaya https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
9	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1		1	19.09.2026	https://yandex.ru/video/preview/167866652032506134
10	Разновидности ходьбы.	1		1	22.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=2pBmV7hGiV0

	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.					https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-hodba-s-preodoleniem-prepyatstvij-6637027.html https://demo.kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_beg_s_uskoreniem https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-pustoe-mesto.html
11	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба поразметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки»	1		1	24.09.2026	https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328 https://ypok.pф/library/raznovidnosti_hodbihodba_po_razmetkam_134954.html https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kultura-na-temu-igri-pyatnashki-dva-moroza-klass-3484224.html
12	Музыкально -сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки:способы передвижения	1		1	26.09.2026	https://vk.com/wall-215666903_120
13	Танцевальные шаги: «полечка»	1		1	29.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=6Kg6iZENePO
14	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1		1	01.10.2026	https://www.youtube.com/watch?v=qvmVoz8zdBI
15	Музыкально -сценическая игра	1		1	03.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/10604458727568

	"Музыкальный паровозик": способы передвижения					089239
16	Музыкально -сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1		1	06.10.2026	https://vk.com/wall-183487094_44
17	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1		1	08.10.2026	https://pandia.ru/text/80/584/10549.php
18	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1		1	10.10.2026	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
19	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1		1	13.10.2026	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM
20	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1		1	15.10.2026	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM
21	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1		1	17.10.2026	https://www.youtube.com/watch?v=YCluZiraZkk http://www.gomelscouts.com/bystro-po-mestam.html
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	1		1	20.10.2026	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1-klass-6251922.html

	физической культуры					
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1		1	22.10.2026	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
24	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1		1	24.10.2026	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass
25	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1	05.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=1iaqsgO40EM https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-fgos-1-klass-dykhatel-naia-ghimnastika.html
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	07.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA https://vk.com/video473615170_456239134
27	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «Вдвое шеренги становись»	1		1	10.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rISk
28	Отработка навыков	1		1	12.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA

	выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «Вдве шеренги становись»					https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rISk
29	Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «Вдве шеренги становись»	1		1	14.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rISk
30	Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «Вдве шеренги	1		1	17.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rISk

	становись»					
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1		1	19.11.2026	https://pedsovet.su/load/219-1-0-55898
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1		1	21.11.2026	https://vk.com/wall-221285698_728
33	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1		1	24.11.2026	https://vk.com/wall-208246026_1136
34	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой,	1		1	26.11.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-obucheniye-vrasheniye-skakalki-4439399.html https://vk.com/wall-221285698_728

	сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях					
35	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1		1	28.11.2026	https://vk.com/wall-221285698_728
36	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1		1	01.12.2026	https://pandia.ru/text/78/453/39099.php https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fiz-kulture-na-temu-uprazhneniya-s-predmetami-myachi-6199050.html
37	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1		1	03.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/12055900859976457610
38	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1		1	05.12.2026	https://www.youtube.com/watch?v=3htVEXLEARl https://www.youtube.com/watch?v=OWz-bQyAZ8c
39	Перекат мяча по полу, по	1		1	08.12.2026	https://rutube.ru/video/43a131299d3c73661a00be

	рукам					b8a7e7eff3/
40	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1		1	10.12.2026	http://npecole.ucoz.ru/Kupbanaev/1_klass_perekaty_mjacha.pdf
41	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1		1	12.12.2026	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/23/stoyka-na-lopatkah-most-iz-polozheniya-lezha-na-spine https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-most-iz-polozheniia-lezha-na-spine.html
42	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1		1	15.12.2026	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/23/stoyka-na-lopatkah-most-iz-polozheniya-lezha-na-spine https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-most-iz-polozheniia-lezha-na-spine.html
43	Группировка, кувырок в сторону	1		1	17.12.2026	https://www.youtube.com/watch?v=8O9hR0PDoi8 https://yandex.ru/video/preview/15938356768164020881
44	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1		1	19.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/15938356768164020881
45	Упражнения для укрепления	1		1	22.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/10904383813381

	мышц телаи развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)					232685
46	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины «верёвочка»	1		1	24.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/10904383813381232685
47	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1		1	26.12.2026	https://vk.com/wall-139114273_342 https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny-5533462.html
48	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») .	1		1	12.01.2027	https://vk.com/wall-139114273_342 https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny-5533462.html
49	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спиныи увеличения их эластичности («рыбка»)	1		1	14.01.2027	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny-5533462.html
50	Освоение подводящих	1		1	16.01.2027	https://vk.com/wall-193356900_387

	упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)					
51	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно - методические требования на уроке.	1		1	19.01.2027	https://dzen.ru/video/watch/6006c065a3a08c096ff01233 https://www.youtube.com/watch?v=oEeZuQUbFSc
52	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	21.01.2027	https://www.youtube.com/watch?v=OlrF_pZoJlI https://www.youtube.com/watch?v=oEeZuQUbFSc
53	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	23.01.2027	https://www.youtube.com/watch?v=oEeZuQUbFSc
54	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1		1	26.01.2027	https://www.youtube.com/watch?v=oEeZuQUbFSc https://yandex.ru/video/preview/18374119819084935764 https://yandex.ru/video/preview/13212158344750174018
55	Скользящий шаг на лыжах без палок	1		1	28.01.2027	https://yandex.ru/video/preview/13212158344750174018

56	Повороты переступанием на лыжах без палок	1		1	30.01.2027	https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU
57	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		1	02.02.2027	https://www.youtube.com/watch?v=qcAdKSCk6XM https://yandex.ru/video/preview/18374119819084935764
58	Скользкий шаг на лыжах с палками	1		1	04.02.2027	https://yandex.ru/video/preview/13212158344750174018
59	Повороты переступанием на лыжах с палками	1		1	06.02.2027	https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU
60	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1		1	09.02.2027	https://www.youtube.com/watch?v=YqOjN5mMwEY
61	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1		1	11.02.2027	https://yandex.ru/video/preview/9474676743294498608
62	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1		1	13.02.2027	https://yandex.ru/video/preview/6018056266142676059
63	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1		1	16.02.2027	
64	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные	1		1	18.02.2027	https://vk.com/video473615170_456239170

	игры. ТБ					
65	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1		1	20.02.2027	https://www.youtube.com/watch?v=6GgLCvBFmVk https://yandex.ru/video/preview/11270478326087384382
66	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1		1	02.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/3055850346252830997 https://yandex.ru/video/preview/8047558669828239696
67	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола	1		1	04.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/8047558669828239696
68	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1		1	06.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/8047558669828239696
69	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1		1	11.03.2027	
70	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1		1	13.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=GRfD0-KI_Ns
71	Музыкально -сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1		1	16.03.2027	https://vk.com/video73681061_456239175
72	Волейбол. Подбрасывание	1		1	18.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=jlEpTZ1UF-k

	мяча. Игра «Волк во рву»					https://video-tutorial.ru/stojka-igroka-podbrasyvanie-myacha-na-zadannuyu-vysotu/
73	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1		1	20.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/6058981141567772811
74	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1		1	30.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/498160635379454079
75	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки и собачки»	1		1	01.04.2027	https://yandex.ru/video/preview/1071966676203847753 https://ekdeti.ru/content/igra-belochki-i-sobachki
76	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»	1		1	03.04.2027	https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2017/10/08/podvizhnaya-igra-kosmonavty
77	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч»	1		1	06.04.2027	https://uchitelya.com/fizkultura/76845-igra-popadi-v-obruch-1-2-klass.html
78	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал -садись».	1		1	08.04.2027	https://yandex.ru/video/preview/14873133616289104573 https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-peredal-sadis.html

79	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1		1	10.04.2027	https://rutube.ru/video/588560d724fc82e5da3753e9a96d792f/ https://конспекты-уроков.рф/fizkultura/1-klass/file/58044-igry-lisa-i-zajtsy-belye-medvedi-kompleks-gto
80	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		1	13.04.2027	https://infourok.ru/konspekt-uroka-igri-prigayuschie-vorobushki-zayci-v-ogorode-estafeti-817501.html
81	Игры: «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты	1		1	15.04.2027	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/podvizhnaya-igra-konniki-sportsmeny-pravila-igry-kratko.html https://infourok.ru/urok-igra-zapadnya-5468627.html
82	Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1		1	17.04.2027	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-podvizhnye-igry-4611847.html
83	Подвижные игры разных народов. «День, ночь» «Салки - догонялки»	1		1	20.04.2027	https://yandex.ru/video/preview/10371483229622177172 https://yandex.ru/video/preview/666425467899916916

84	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	22.04.2027	https://yandex.ru/video/preview/7646284239856054848 https://videomin.net/3/обучение-технике-прыжка-в-длину-с-разбега https://yandex.ru/video/preview/12674294245816184009
85	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1		1	24.04.2027	https://www.youtube.com/watch?v=5g1mtrvvhNU https://ok.ru/video/9613149495
86	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1		1	27.04.2027	https://www.youtube.com/watch?v=5g1mtrvvhNU
87	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»	1		1	29.04.2027	https://videomin.net/3/обучение-технике-прыжка-в-длину-с-разбега
88	Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Челночный бег.	1		1	04.05.2027	https://yandex.ru/video/preview/12674294245816184009
89	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов.	1		1	06.05.2027	https://yandex.ru/video/preview/7646284239856054848 https://videomin.net/3/обучение-технике-прыжка-в-длину-с-разбега

						https://yandex.ru/video/preview/12674294245816184009
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1	08.05.2027	
91	Бег на 30 м (с)	1		1	13.05.2027	
92	Смешанное передвижение на 1000 м(мин,с)	1		1	15.05.2027	https://www.youtube.com/watch?v=LQJOuYQpelw
93	Челночный бег 3x10 м (с)	1		1	18.05.2027	https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258
94	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		1	20.05.2027	https://yandex.ru/video/preview/14733635920113097055
95	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1		1	22.05.2027	https://yandex.ru/video/preview/13490006496365871803
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1		https://dzen.ru/video/watch/6274cf562ba5445f1c26b7c3 https://rutube.ru/video/216ddf32a38b10ac17a1c972d61c1b87/
97	Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье	1		1		https://yandex.ru/video/preview/8366161925304071806

	(от уровня скамьи - см)					
98	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		1		https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto
99	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679
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. Зарождение Олимпийских игр	1		1	01.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590
2	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	04.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-istoriya-vozniknoveniya-olimpiyskih-igr-klass-324718.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2385782542365961488
3	Физическое развитие. Физические качества	1		1	05.09.2026	Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/17/konspekt-uroka-na-temu-olimpiyskie-igry Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/prieziatatsiia-k-tieorietichieskomu-uroku-fizichi.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8431810034974560181

4	Развитие координации движений	1		1	08.09.2026	Урок (РЭШО) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ Презентация https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/80412-fizicheskoe-razvitiie-shkolnikov.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1166.0%23c9d7ae5fd3e207d2094b3f696a3e77e0730956ac
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	11.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-fizicheskie-kachestva-cheloveka-2-klass-4459827.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	12.09.2026	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-fizkul-tury-vo-2a-klassie-tie.html Презентация (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskie-kachestva
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	15.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskoe-kachestvo-bystro.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5601027372337057382

8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	18.09.2026	Урок (Мультуорок) https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-razvitie-vynosl.html Презентация (Мультуорок) https://multiurok.ru/files/kolesnikova-olesia-mikhailovna.html Видеоуроок https://yandex.ru/video/preview/11502821689192684701
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	19.09.2026	Урок (Мультуорок) https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-po-teme-razvi-1.html Презентация (Инфоуроок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-gibkost-1-4-klassy-5295935.html Видеоуроок https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	22.09.2026	Урок (Инфоуроок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html Презентация (Инфоуроок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primenenie-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html
11	Быстрота как физическое качество	1		1	25.09.2026	Урок (Инфоуроок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html Презентация (Инфоуроок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primenenie-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html

12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	26.09.2026	Урок (БК) https://vk.com/wall-206825240_994 Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	29.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-dlya-2-klassa-na-temu-zakalivanie-5019362.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-pogovorim-o-zakalivanii-klassi-588256.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462
14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	02.10.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7958329430322952636
15	Выносливость как физическое качество	1		1	03.10.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html
16	Сила как физическое качество	1		1	06.10.2026	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizkul-turie-2.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-

						fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1-4-klassy-4591565.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	09.10.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-stroevaya-podgotovka-2klass-6087368.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/174445681709770806
18	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1		1	10.10.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/legkaia-atletika-stroevye-uprazhneniia-2-klass.html Презентация (Знанио) https://znanio.ru/media/prezentatsiya-stroevye-uprazhneniya-2650776 Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/15207858097080999749?from=tabbar&parent-reqid=1692868750550096-8906833550863912342-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-59-BAL-2376&text=2+класс+физкультура+презентация+Строевые+упражнения+и+команды
19	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	13.10.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/2-klass-technologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-

						dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	16.10.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1		1	17.10.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1		1	20.10.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1		1	23.10.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1		1	24.10.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1		1	06.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Гибкость как физическое качество	1		1	07.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Модуль "Гимнастика с	1		1	10.11.2026	Каталог

	основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	14.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	17.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1		1	20.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1		1	21.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1		1	24.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	27.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

35	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	28.11.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	01.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	04.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	05.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	08.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	11.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	12.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

42	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	15.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	18.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	19.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	22.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	25.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	26.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1		1	29.12.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1		1	15.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Модуль "Подвижные игры".	1		1	16.01.2027	Каталог

	Подвижные игры с перебежками					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1		1	19.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1		1	22.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1		1	23.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	26.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	29.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	30.01.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	02.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	05.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе	1		1	06.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	баскетбола					
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок ввысоту с прямого разбега	1		1	09.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок ввысоту с прямого разбега	1		1	12.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок ввысоту с прямого разбега	1		1	13.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	16.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	19.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	20.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	26.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	27.02.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	02.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	05.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	06.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	12.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	13.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	16.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	19.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	20.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	30.03.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	02.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Подготовка к выполнению	1		1	03.04.2027	Каталог

	нормативных требований комплекса ГТО					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	06.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	09.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	10.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	13.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	16.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	17.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	20.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	23.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Подготовка к выполнению нормативных требований	1		1	24.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	комплекса ГТО					
88	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	27.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	30.04.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Равномерный бег по пересеченной местности	1		1	04.05.2026	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Равномерный бег по пересеченной местности	1		1	07.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Равномерный бег по пересеченной местности	1		1	08.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Равномерный бег по пересеченной местности 1 мин	1		1	14.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Равномерный бег по пересеченной местности 2 мин	1		1	15.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Равномерный бег по пересеченной местности 3 мин	1		1	18.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Равномерный бег по пересеченной местности 4 мин	1		1	21.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

97	Равномерный бег по пересеченной местности 2-4 мин	1		1	22.05.2027	Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Бег на 1000 м (без учета времени)	1		1		Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Бег на 1000 м (без учета времени)	1		1		Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Бег на 1500 м (без учета времени)	1		1		Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Обобщающий урок	1		1		Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Подведение итогов	1		1		Каталог РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы		
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1		1	01.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-vozniknovenie-fiz-ry-v-drevnem-mire-4653823.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	04.09.2026	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_po_f_k_na_tiemu_istoriia_vozniknovieniia_razlichnykh_vidov_sporta Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10157725952270110368
3	Зарождение Олимпийских игр	1		1	05.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-vdy-sporta-3-lass-5318905.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
4	Виды физических упражнений.	1		1	08.09.2026	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/79121-plan-konspekt-uroka-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-3-klass.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-

						fizkulture-kak-izmerit-svoe-zdorove-klass-1057256.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803
5	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1		1	11.09.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-2-fizicheskaya-nagruzka--5415114.html Презентация (Нсportal) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/20/fizicheskaya-nagruzka Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
6	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	12.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/ Презентация (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/71822-prezentaciya-razvitie-fizicheskikh-kachestv-metodom.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4404700424521490087
7	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	15.09.2026	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zakalivanie-detey-klass-2321037.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407

8	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1		1	18.09.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-gimnastika-klass-2195198.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-prezintaciya-dyhatelnaya-gimnastika-3-klass-6626522.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10165429133167872340
9	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1		1	19.09.2026	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1		1	22.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	25.09.2026	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-razbega-3170797.html
12	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	26.09.2026	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2015/02/03/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-0
13	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	29.09.2026	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2015/02/03/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-0
14	Техника выполнения прыжка в высоту прямого разбега	1		1	02.10.2026	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-visotu-s-

						pryamogo-razbega-podvizhnaya-igra-vishibali-s-keglyami-2571525.html
15	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку ввысоту с прямого разбега	1		1	03.10.2026	https://videouroki.net/razrabotki/tekhnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega.html
16	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1		1	06.10.2026	
17	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1		1	09.10.2026	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-broski-nabivnogo-myacha-iz-za-golovy-na-dalnost-6055236.html
18	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1		1	10.10.2026	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizkulture-3-klas.html
19	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1		1	13.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
20	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1		1	16.10.2026	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klasse-2571558.html
21	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1		1	17.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

22	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1		1	20.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
23	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1		1	23.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
24	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1		1	24.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1		1	06.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
26	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	07.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
27	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На	1		1	10.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»					
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1		1	13.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
29	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1		1	14.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
30	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1		1	17.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
31	Лазание по канату в два приема	1		1	20.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
32	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по	1		1	21.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	гимнастическому канату в два приема					
33	Способы самостоятельного разучивания лазания по канату в два приема	1		1	24.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	27.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	28.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
36	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1		1	01.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
37	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1		1	04.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
38	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1		1	05.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
39	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту	1		1	08.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

40	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1		1	11.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
41	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1		1	12.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
42	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1		1	15.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
43	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		1	18.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
44	Ритмическая гимнастика»	1		1	19.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
45	Ритмическая гимнастика»	1		1	22.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
46	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	25.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
47	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением	1		1	26.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
48	Повторение и закрепление	1		1	29.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений					375/
49	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1		1	15.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
50	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1		1	16.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
51	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1		1	19.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
52	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	22.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
53	Техника передвижения попеременным двухшажным	1		1	23.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	лыжным ходом					
54	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1		1	26.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
55	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	29.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
56	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1		1	30.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
57	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1		1	02.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
58	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1		1	05.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
59	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1		1	06.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
60	Подводящие упражнения для	1		1	09.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания					375/
61	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1		1	12.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
62	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1		1	13.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
63	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	16.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
64	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	19.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
65	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	20.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
66	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	26.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

67	Игровые действия подвижной игры «Недавай мяча водящему»	1		1	27.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
68	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1		1	02.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
69	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	05.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
70	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	06.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
71	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1		1	12.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
72	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1		1	13.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
73	Техника ведения баскетбольного мяча	1		1	16.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
74	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1		1	19.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
75	Способ самостоятельного освоения техники ведения	1		1	20.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	баскетбольного мяча					
76	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	30.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
77	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	02.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
78	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	03.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
79	Волейбол как спортивная игра	1		1	06.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
80	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1		1	09.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
81	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1		1	10.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
82	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1		1	13.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
83	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1		1	16.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
84	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	17.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

85	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	20.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
86	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	23.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
87	Футбол как спортивная игра	1		1	24.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
88	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1		1	27.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
89	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	30.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
90	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1		1	04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
91	Ведение футбольного мяча	1		1	07.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
92	Подводящие упражнения для обучения введению мяча в футболе	1		1	08.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1		1	14.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/

	требованиям комплекса ГТО					
94	Бег на 30 м (с)	1		1	15.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
95	Смешанное передвижение на 1000 м(мин,с)	1		1	18.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
96	Челночный бег 3x10 м (с)	1		1	21.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
97	Подтягивание из виса на высокойперекладине (количество раз)	1		1	22.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
98	Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине 90 см (количество раз)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
100	Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
101	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		1		
102	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные
---	------------	------------------	------	--------------------------------------

п/ п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1			03.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw https://video-tutorial.ru/razvitie-fizicheskoy-kultury-v-rossii/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=LM78HBsHjaM
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			10.09.2026	https://yandex.ru/video/preview/14393339763369276685
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09.2026	https://yandex.ru/video/preview/5877039688938815108 https://video-tutorial.ru/obobshhayushhij-urok-beregi-zdorove-smolodu/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			17.09.2026	https://yandex.ru/video/preview/14553258447611864177
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1			19.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=43DNfooMRI8 https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ

	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры					https://video-tutorial.ru/pravila-preduprezhdeniya-travmatizma/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			24.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=RrRMm6FS0s8
8	Закаливание организма	1			26.09.2026	https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28G0PE https://video-tutorial.ru/esli-xochesh-byt-zdorov-zakalyajsya/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			01.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/8610872700075940756
10	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание	1			03.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945 https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531 https://video-tutorial.ru/texnika-metaniya-myacha/

	малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации					
11	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1			08.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945 https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531 https://video-tutorial.ru/texnika-metaniya-myacha/
12	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по	1			10.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945 https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531 https://video-tutorial.ru/texnika-metaniya-myacha/

	фазам движения и в полной координации					
13	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1			15.10.2026	https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945 https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531 https://video-tutorial.ru/tehnika-metaniya-myacha/
14	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			17.10.2026	https://www.eduportal44.ru/Vohma/vorob/DocLib16/Технологическая%20карта%20%204%20класс%20Урок%20-%20соревнование%20Все%20на%20сдачу%20ГТО!.pdf
15	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			22.10.2026	https://ypok.pф/library/tehnologicheskaya_karta_urokasorevnovaniya_vse_na_s_083531.html
16	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м,	1			24.10.2026	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkrytyi_urok_v_4_klasse

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке					
17	Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми	1			05.11.2026	https://yandex.ru/video/preview/17938995281673957841
18	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1			07.11.2026	https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-po-tem-4.html
19	Технические действия игры волейбол. Подача мяча	1			12.11.2026	https://video-tutorial.ru/razminka-igraem-v-volejbol/
20	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1			14.11.2026	https://video-tutorial.ru/razminka-igraem-v-volejbol/
21	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1			19.11.2026	https://video-tutorial.ru/peremeshheniya-v-volejbole/
22	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1			21.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChb0
23	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1			26.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=N7ls_8eRQSg
24	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение	1			28.11.2026	https://www.youtube.com/watch?v=ZUSXSqaqVd8 https://yandex.ru/video/preview/1276061711239128

	мяча.					0038
25	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении	1			03.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/9265720088022536876
26	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1			05.12.2026	https://www.art-talant.org/publikacii/65513-tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulьture-sportivnaya-igra-basketbol
27	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1			10.12.2026	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-sportivnye-igry-elementy-basketbola-4-klass-5266117.html
28	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1			12.12.2026	https://video-tutorial.ru/znakomstvo-s-futbolom/ https://video-tutorial.ru/itogovyy-urok-my-igraem-v-futbol/
29	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1			17.12.2026	https://video-tutorial.ru/itogovyy-urok-my-igraem-v-futbol/
30	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1			19.12.2026	https://yandex.ru/video/preview/1663123093633577758 https://video-tutorial.ru/tekhnika-vedeniya-futbolnogo-myacha/ https://video-tutorial.ru/peredacha-myacha-v-futbole/
31	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1			24.12.2026	https://www.art-talant.org/publikacii/65256-tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulьture--

32	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1			26.12.2026	sportivnaya-igra-futbol https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-4-1.html
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			14.01.2027	https://video-tutorial.ru/lyzhnaya-podgotovka-lyzhnye-gonki/
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			16.01.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4 https://video-tutorial.ru/spuski-kakie-oni/
35	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км	1			21.01.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
36	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-	1			23.01.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4

	2км. Игры на лыжах					
37	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			26.01.2027	https://video-tutorial.ru/texnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-texnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
38	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			28.01.2027	https://video-tutorial.ru/texnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-texnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
39	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			30.01.2027	https://video-tutorial.ru/texnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-texnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
40	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1			04.02.2027	https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU

	двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.					
41	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1			06.02.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1			11.02.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием.	1			13.02.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/

	Дистанция –1-2км.					https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
44	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км.	1			18.02.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км.	1			20.02.2027	https://video-tutorial.ru/tehnika-lyzhnyx-xodov/ https://video-tutorial.ru/lyzhnye-povoroty-i-podemy-tehnika-podema-lesenka/ https://www.youtube.com/watch?v=jIA5-6BVdO4
46	Сдача контрольных нормативов ГТО.Бег на лыжах на 1 км	1			25.02.2027	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/379997-hodba-na-lyzhah-po-distancii-1-km-sdacha-norm https://tak-to-ent.net/load/215-1-0-3051
47	Сдача контрольных нормативов ГТО.Бег на лыжах на 1 км	1			27.02.2027	
48	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			04.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI

	акробатических упражнений					
49	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1			06.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=hMAXPQgLtbg https://my.mail.ru/mail/yuluy85/video/_myvideo/1.html
50	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1			11.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=hMAXPQgLtbg https://my.mail.ru/mail/yuluy85/video/_myvideo/1.html
51	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1			13.03.2027	https://www.youtube.com/watch?v=hMAXPQgLtbg https://my.mail.ru/mail/yuluy85/video/_myvideo/1.html
52	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием.;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами.;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумяногами с	1			18.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/17726460697836712059 https://yandex.ru/video/preview/6180102502486995127 https://video-tutorial.ru/opornyj-pryzhok/

	разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и вполной координации)					
53	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумяногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и вполной координации)	1			20.03.2027	https://yandex.ru/video/preview/17726460697836712059 https://yandex.ru/video/preview/6180102502486995127
54	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя	1			01.04.2027	https://yandex.ru/video/preview/17726460697836712059 https://yandex.ru/video/preview/6180102502486995127

	ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумяногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и вполной координации)					
55	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1			03.04.2027	https://vk.com/video-129549191_456239349
56	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1			08.04.2027	https://vk.com/video-129549191_456239349
57	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в	1			10.04.2027	https://vk.com/video-129549191_456239349

	упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках					
58	Танцевальные упражнения	1			15.04.2027	https://www.youtube.com/watch?v=K76KdWhQZ9o
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			17.04.2027	https://video-tutorial.ru/pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniya/
60	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			22.04.2027	https://video-tutorial.ru/pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniya/
61	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом	1			24.04.2027	https://video-tutorial.ru/pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniya/

	перешагивания.4 — перешагивание через планку боком в движении					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			29.04.2027	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4b-klasse-beg-30m-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5754512.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			06.05.2027	https://infourok.ru/konstrukt-uroka-po-legkoj-atletike-1000-metrov-4-klass-7111816.html
64	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			08.05.2027	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkrytyi_urok_v_4_klasse
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			13.05.2027	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/26/tehnologicheskaya-karta-4-klassa
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			15.05.2027	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html

	двумя ногами. Эстафеты					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/26/tehnologicheskaya-karta-4-klassa
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1			22.05.2027	https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

2 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. — 143 с

Е.В. Лопуга

3 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. — 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. — 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. — 143 с

Е.В. Лопуга

4 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. — 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. — 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. — 143 с

Е.В. Лопуга

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

