

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15»  
имени Владимира Николаевича Рождественского**

**Основная образовательная программа начального общего образования**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(ID 4302360)**

1-4 классы  
Срок освоения 4 года

**ФГОС 2021 и ФОП**

**Учителя, реализующие программу:**

Лялина Ирина Александровна  
Медведцев Владимир Игоревич

## 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.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

#### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по



наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***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, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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



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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, 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 её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.2	Осанка человека	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12			resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	16			resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			resh.edu.ru/subject/9/1/
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/

2.2	Лыжная подготовка	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	15			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	16			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Материалы РЭШ –



					resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
1.2	Закаливание организма	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 1 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Современные физические упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
19	Переноска лыж к месту занятия	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Техника передвижения на лыжах	1			Материалы РЭШ –

	скользящим шагом				resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Чем отличается ходьба от бега	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнения в передвижении с	1			Материалы РЭШ –

	изменением скорости				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил	1			Материалы РЭШ –



	подвижных игр				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/1/">resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
4	Физическое развитие	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
5	Физические качества	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6	Развитие координации движений	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
8	Закаливание организма	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
9	Утренняя зарядка, составление	1			Материалы РЭШ –

	индивидуальных комплексов				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
11	Строевые упражнения и команды	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
12	Прыжковые упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
13	Гимнастическая разминка	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
20	Танцевальные гимнастические движения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
24	Спуск с горы в основной стойке	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
25	Спуск с горы в основной стойке	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
26	Подъем лесенкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
27	Подъем лесенкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
30	Торможение лыжными палками	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
31	Торможение лыжными палками	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
32	Торможение падением на бок	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
49	Игры с приемами баскетбола	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
56	Прием «волна» в баскетболе	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Материалы РЭШ –



					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
61	Футбольный бильярд	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
62	Футбольный бильярд	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63	Бросок ногой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
64	Бросок ногой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со	1			Материалы РЭШ –

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/2/">resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2	История появления современного спорта	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3	Виды физических упражнений	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
7	Закаливание организма под душем	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
10	Лазанье по канату	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
15	Прыжки через скакалку	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
17	Ритмическая гимнастика	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
18	Освоение правил и техники выполнения	1			Материалы РЭШ –

	норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
21	Прыжок в длину с разбега	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
23	Броски набивного мяча	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
25	Челночный бег	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения	1			Материалы РЭШ –

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
43	Правила поведения в бассейне	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
51	Упражнения в плавании брассом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
52	Упражнения в плавании брассом	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
56	Спортивная игра баскетбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
57	Спортивная игра баскетбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1			Материалы РЭШ –



	передача мяча двумя руками				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
61	Спортивная игра волейбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
64	Спортивная игра футбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
65	Спортивная игра футбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/3/">resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8	Закаливание организма	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
10	Акробатическая комбинация	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
11	Акробатическая комбинация	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
15	Обучение опорному прыжку	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
16	Обучение опорному прыжку	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			Материалы РЭШ –

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
27	Беговые упражнения	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
28	Метание малого мяча на дальность	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
37	Имитационные упражнения в	1			Материалы РЭШ –

	передвижении на лыжах				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
44	Подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
45	Подводящие упражнения	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
46	Упражнения с плавательной доской	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
47	Упражнения в скольжении на груди	1			Материалы РЭШ –

					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
48	Упражнения в скольжении на груди	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Материалы РЭШ –



					<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
61	Упражнения из игры волейбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
62	Упражнения из игры волейбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
63	Упражнения из игры баскетбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
64	Упражнения из игры баскетбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
65	Упражнения из игры футбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
66	Упражнения из игры футбол	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Материалы РЭШ – <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4/">resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 18.07.2024 № 499:

Материалы РЭШ – [resh.edu.ru/subject/9/1/](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

Материалы РЭШ – [resh.edu.ru/subject/9/2/](https://resh.edu.ru/subject/9/2/)

Материалы РЭШ – [resh.edu.ru/subject/9/3/](https://resh.edu.ru/subject/9/3/)

Материалы РЭШ – [resh.edu.ru/subject/9/4/](https://resh.edu.ru/subject/9/4/)

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-оценочные работы по учебному предмету (тесты) оцениваются учителем следующим образом: сначала оценивается выполнение всех предложенных заданий, определяется сумма баллов, набранная обучающимися по всем заданиям, и переводится в процентное отношение к максимально возможному количеству баллов, выставяемому за работу. Перевод отметки в пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме.

Качество освоения программы	Уровень успешности	Отметка по 5-балльной шкале
95–100 процентов	Высокий	«5»
75–94 процентов	Повышенный	«4»
50–74 процентов	Необходимый/базовый	«3»
Меньше 50 процентов	Ниже необходимого	«2»

### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи (см)	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцами пола
Бег 10 м (сек)						
Бег 30 м с высокого	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2,-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

старта(сек)						
Шестиминутный бег (м)						
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Без учета времени					
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см)						
Челночный бег 3*10(сек)						
Прыжки в высоту способом «Перешагивание»						
Прыжки через скакалку						
Метание теннисного мяча в цель на 5 м(кол-во)						
Подъем туловища лежа на спине(кол-во)						
Ходьба на лыжах (м)						
Отжимания (кол-во)						

## 2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (кол-во)						
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Челночный бег 3*10(сек)						
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»						
Прыжки через скакалку (кол-во раз)						
Метание теннисного мяча(кол-во)						
Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз)						
Приседания						

(кол-во раз)						
Бег на лыжах 1 км						
Отжимания (кол-во)						
Бег 1000						
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,сек)						

### Зкласс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высоки й	Средни й	Низки й	Высок и	Средни й	Низки й
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол- во раз	5	4	3			
Подтягивание из виса лежа на перекладине, согнувшись, кол- во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120- 130	143- 152	126-142	115- 125
Бег 30 метров с высокого старта, с	5.8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Бег на лыжах 1 км, мин с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег 3*10(сек)						
Прыжок в						

высоту способом «Перешагивание»						
Прыжки через скакалку (кол-во раз)						
Метание малого мяча(м)						
Приседания (кол-во раз)						
Ходьба на лыжах 1 км						
Отжимания (кол-во)						

#### 4класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 метров с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Отжимания в упоре лежа(кол-во раз)						



Прыжок в длину с места,см						
Челночный бег 3*10(сек)						
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»						
Прыжки через скакалку (кол-во раз)						
Метание малого мяча(м)						

#### Характеристика цифровой отметки

«5»-за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок

«4»-если допущено не менее одной значительной ошибки и несколько мелких

«3»-если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2»-если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.