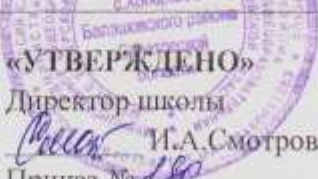


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Хоперское
Балашовского района Саратовской области»

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей _____ Протокол №1 от 30.08.2023 г. Руководитель МО <i>Ск- Степанова</i></p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор школы <i>И.А.Смотров</i> Приказ № <u>180</u> От «31» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура для 1-4 классов»

2023 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: 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 – 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, перекиды 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 противходом, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/consp ect/168936 sa=D source=editors ust=1681233849799807 usg=AOvVaw0_KBSPAik9PSP5SVwPsAmL https://uchi.ru/first_offer/migration
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ sa=D source=editors ust=1681233849804705 usg=AOvVaw0I-D4t05Wr1qBP80R0h3FU
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ sa=D source=editors ust=1681233849811943 usg=AOvVaw2z2ps3WY6rcs0nxBh22XeB
1.2	Осанка человека	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ sa=D source=editors ust=1681233849814041 usg=AOvVaw0IB423AiT9QypLufkZWLlv
1.3	Утренняя	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

	зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=1lqv2roi3i255344009
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=1lqv2roi3i255344009
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=1lqv2roi3i255344009
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/?ysclid=1lqv2roi3i255344009
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/?ysclid=1lqv2roi3i255344009
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009 https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	94	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.5	Подвижные и спортивные игры	6			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
6	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
7	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
8	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
9	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
10	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

11	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
12	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
13	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
14	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
15	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
16	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
17	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
18	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
19	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
20	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
21	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
22	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
23	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
24	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

25	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
26	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
27	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
28	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
29	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
30	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
31	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
32	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
33	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
34	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
35	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
36	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

37	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
40	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
41	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
42	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
43	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
44	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
45	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
46	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
47	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

48	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
49	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
50	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
51	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
52	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
53	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
54	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
55	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
56	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

59	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
60	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
61	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
62	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
63	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
64	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
65	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
66	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
67	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
68	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

70	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
71	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
72	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
73	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
74	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
75	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
76	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
77	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
78	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
79	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
80	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и30м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и30м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4	Физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
5	Физические качества	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
6	Сила как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
8	Выносливость как физическое качество	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
10	Развитие координации движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

11	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
13	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
14	Утренняя зарядка	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
16	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.. Высокий старт. Бег 30 м..	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
17	Высокий старт. Бег 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
18	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
19	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
20	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
21	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
22	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин Бег 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
23	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
24	Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

25	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
26	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
27	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
28	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
29	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
30	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
31	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
32	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
33	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
34	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
35	Прыжки через скакалку. Подтягивание в весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д).	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
36	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

37	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
42	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
43	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
44	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
45	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
46	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
47	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

48	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
49	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
50	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
51	Ступающий шаг. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
52	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
53	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
54	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
55	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
56	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
57	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
58	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

59	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
60	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
61	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
62	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
63	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
64	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
65	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
66	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
67	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
68	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
69	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

70	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
71	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
72	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
73	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
74	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
75	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	История появления современного спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
9	Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
10	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

11	Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
12	Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
13	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
14	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
15	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
16	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
17	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
18	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
19	ГБ на уроке по гимнастике. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
20	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
21	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
22	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
23	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
24	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

25	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
26	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
27	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
28	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
29	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
30	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
31	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
32	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
33	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
34	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
35	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
36	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

37	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
41	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
42	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
43	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
44	Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
45	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
46	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
47	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

48	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
49	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
50	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
51	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
52	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
53	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
54	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
55	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
57	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
58	Прохождение дистанции 1500 м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

59	Т.Б. на уроке по подвижным играм.. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
60	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
61	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
62	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
63	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
64	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
65	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
66	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
67	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
68	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
69	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

70	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
73	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
74	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
75	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
9	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

11	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
12	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
13	Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
14	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
15	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
16	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
17	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
18	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
19	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
20	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
21	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
22	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
23	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
24	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

25	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
26	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
27	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
28	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
29	. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
30	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
31	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
32	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
33	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
34	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
35	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
36	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

37	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
38	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
40	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
41	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
42	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
43	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
44	Повороты переступанием. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
45	Т.Б. на уроке по подвижным играм.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
46	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
47	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

48	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
49	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
50	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
51	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

- Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/subject/19/7/>)
- Видеоуроки в интернет - сайт для учителей (<https://videouroki.net/>)