

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

**Управление образования администрации Гайнского муниципального
округа**

МБОУ "Гайнская СОШ" филиал «Харинская ООШ»

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы



Носарева О.В.

**Приказ № 614-б от «30»
августа 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2441117)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Харино 2023

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 всплытие, 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 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	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки

					по всему школьному курсу
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	26	0	0	https://resh.edu.ru -

	требований комплекса ГТО				Интерактивные уроки по всему школьному курсу
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru -

					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

					курсу
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.4	Плавательная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2	Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
6	Комплексы утренней зарядки и	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	физкультминуток в режиме дня школьника					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
35	Техника передвижения скользящим	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	шагом в полной координации					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

	скоростью					уроки по всему школьному курсу
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
64	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	попади в болото»					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
86	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					уроки по всему школьному курсу
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
99	Пробное тестирование с соблюдением	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
4	Физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
5	Физические качества	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
6	Сила как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
10	Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
11	Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
13	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

14	Утренняя зарядка	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	https://resh.edu.ru -

						Интерактивные уроки по всему школьному курсу
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
34	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
35	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
38	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
39	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
40	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
41	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
50	Сложно координированные	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
69	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
70	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
71	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

72	Бросок ногой	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
79	Освоение правил и техники	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	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	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

	двумя ногами. Эстафеты					школьному курсу
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					уроки по всему школьному курсу
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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 - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
11	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
12	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
18	Прыжки через скакалку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
21	Танцевальные упражнения из танца	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	галоп					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
27	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
28	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
29	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
30	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
50	Упражнения ознакомительного	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
71	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

72	Спортивная игра футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
79	Освоение правил и техники	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
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	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

86	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	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
92	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					уроки по всему школьному курсу
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
9	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
11	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
12	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
18	Обучение опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
21	Висы и упоры на низкой	1	0	0	https://resh.edu.ru -

	гимнастической перекладине					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
29	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
30	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
46	Подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
47	Подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
48	Подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
49	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
50	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	https://resh.edu.ru -

						Интерактивные уроки по всему школьному курсу
51	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
52	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

						уроки по всему школьному курсу
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему

						школьному курсу
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
69	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
70	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
71	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу

72	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
73	Упражнения из игры футбол	1	0	0	Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	https://resh.edu.ru - Интерактивные

	ГТО. Бег на 1000м					уроки по всему школьному курсу
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
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	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
86	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					уроки по всему школьному курсу
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
99	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru -

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					Интерактивные уроки по всему школьному курсу
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru - Интерактивные уроки по всему школьному курсу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для
общеобразоват.учреждений/ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,
2012

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 класс/В.И.Лях., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»»;Физическая культура, 1-4 класс/
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-
ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464132

Владелец Носарева Ольга Владимировна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024