

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования, науки и молодёжной
политики Краснодарского края**

Администрация управления образования Туапсинский район

МБОУ ООШ №16 с. Молдавановка

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ №16
им. М.В. Авдеева с. Молдавановка

О.В. Борзdogова
Приказ № 90
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1625402)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Молдавановка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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.

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 назначению: 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;
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Лёгкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

1.3	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.5	Лёгкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.6	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		54			
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура					
2.1	Гигиена человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Утренняя зарядка	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		2			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ http://www.gto.ru/

Итого	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			

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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ http://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ http://www.gto.ru/

Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Кроссовая подготовка	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			http://www.gto.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Название модуля					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
7	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с высоким поднимаем бедра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
11	Челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-

					2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
12	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
13	Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
14	Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
15	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
16	Совершенствование навыков медленного бега до 4 минут, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
17	Совершенствование навыков медленного равномерного бега, эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069

18	Совершенствование навыков медленного бега до 5 минут, эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
19	Развитие выносливости - кроссовый бег до 1 км, эстафеты и игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
20	Развитие выносливости – бег до 6 минут	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
21	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики, общеразвивающие упражнения с палками.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
22	Освоение упражнений в группировке, перекаты в группировке и лёжа на животе.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
23	Упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок вперёд. Общая	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

	физическая подготовка.					
24	Освоение упражнения: из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
25	Беседа по технике безопасности на уроках. Освоение кувырка вперёд. Общая физическая подготовка.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
26	Комплекс общеразвивающих упражнений средней координационной сложности.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
27	Освоение построения в одну шеренгу и в колонну по одному. Общая физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
28	Обучение размыканию на поднятые в стороны руки, повороты направо и налево.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

	Общая физическая подготовка					
29	Освоение равновесия в стойке на носках, на одной ноге на полу. Общая физическая подготовка.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
30	Координационные упражнения со средними мячами.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
32	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

					2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
41	Разучивание	1			https://resh.edu.ru/subject/7/

	подвижной игры «Брось-поймай»					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
45	Подвижная игра: «Школа мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
46	Подвижная игра: «Школа мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
47	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

	подсчётом, прыжки с продвижением вперёд					
48	Освоение навыков бега коротким, средним и длинным шагом. Игры с прыжками с использованием скакалки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
49	Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах с поворотом, метание в вертикальную цель (2 х2).	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
50	Освоение навыков прыжков в длину с места. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
51	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, бег с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
52	Прыжки через длинную	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456

	вращающуюся скакалку, бег с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.					https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
53	Овладение навыками метания малого мяча на дальность, прыжки с зоны отталкивания 60—70 см с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
54	Овладение навыками броска набивного мяча от груди вперёд – вверх с расстояния 3-4м.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
55	Овладение навыками прыжков короткую скакалку, эстафеты со скоростным бегом.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
56	Развитие выносливости - равномерный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
57	Развитие выносливости - бег и ходьба в чередовании, игра по	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

	выбору детей				2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
58	Совершенствование навыков кроссовый бег до 1 км, игра по выбору детей.	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
59	Развитие выносливости – бег до 6 минут	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
60	Развитие выносливости - бег по слабопересеченной местности	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

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				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
3	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
4	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
5	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
6	Закаливание	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	организма					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
7	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
8	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
9	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
10	Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
12	Физические	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456

	качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.					https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
13	Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
14	Режим дня, его содержание и правила планирования.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
15	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
16	Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
17	Физические упражнения и значение для укрепления здоровья.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
18	Ходьба обычная, на	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	носок, на пятках, в полуприседе					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
19	Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с высоким поднимаем бедра	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
20	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
21	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
22	Челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
23	Правила безопасности во время занятий. Комплекс утренней зарядки. Личная гигиена	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

24	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
26	Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
27	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
28	Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, кувырок в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
29	Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

30	Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упор присев и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
32	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
34	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
35	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
40	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
41	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

					2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
46	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
49	Обычный бег, бег с	1			https://resh.edu.ru/subject/7/

	изменением направления движения					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
50	Челночный бег 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
51	Равномерный бег до 3-4 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
52	Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
53	Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
54	Прыжки с продвижением вперед, в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
55	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

56	Метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
57	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед, из положения стоя ноги на ширине плеч	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
58	Бег в чередовании с ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
59	Бег в равномерном темпе до 2 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
60	Медленный бег до 3-4 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
61	Равномерный, медленный бег без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
62	Бег по	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	слабопересеченной местности					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
68	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 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				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
3	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
4	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
5	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069

6	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
7	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
8	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
9	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
10	Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
12	Физические	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
13	Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
14	Режим дня, его содержание и правила планирования.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
15	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
16	Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
17	Физические упражнения и значение для укрепления здоровья.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
18	Ходьба обычная, на	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	носок, на пятках, в полуприседе					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
19	Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с высоким поднимаем бедра	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
20	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
21	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
22	Челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
23	Правила безопасности во время занятий. Комплекс утренней зарядки. Личная гигиена	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

24	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
26	Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
27	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
28	Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, кувырок в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
29	Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

30	Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упор присев и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
32	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
34	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
35	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
40	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
41	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

					2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
46	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
49	Обычный бег, бег с	1			https://resh.edu.ru/subject/7/

	изменением направления движения					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
50	Челночный бег 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
51	Равномерный бег до 3-4 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
52	Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
53	Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
54	Прыжки с продвижением вперед, в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
55	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

56	Метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
57	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед, из положения стоя ноги на ширине плеч	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
58	Бег в чередовании с ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
59	Бег в равномерном темпе до 2 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
60	Медленный бег до 3-4 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
61	Равномерный, медленный бег без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
62	Бег по	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	слабопересеченной местности					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
68	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 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				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
3	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
4	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
5	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?- 2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069

6	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
7	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
8	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
9	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
10	Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
12	Физические	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
13	Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
14	Режим дня, его содержание и правила планирования.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
15	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
16	Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
17	Физические упражнения и значение для укрепления здоровья.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
18	Ходьба обычная, на	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	носках, на пятках, в полуприседе					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
19	Ходьба коротким, средним, длинным шагом, с высоким поднимаем бедра	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
20	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
21	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
22	Челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
23	Правила безопасности во время занятий. Комплекс утренней зарядки. Личная гигиена	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

24	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
26	Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
27	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
28	Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, кувырок в сторону	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
29	Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069

30	Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упор присев и стоя на коленях	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
32	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
33	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
34	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
35	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
40	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
41	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

					2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
46	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15 ysclid=llulyf5sl4133847069
49	Обычный бег, бег с	1			https://resh.edu.ru/subject/7/

	изменением направления движения					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
50	Челночный бег 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
51	Равномерный бег до 3-4 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
52	Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
53	Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета»	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
54	Прыжки с продвижением вперед, в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
55	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069

56	Метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
57	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед, из положения стоя ноги на ширине плеч	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
58	Бег в чередовании с ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
59	Бег в равномерном темпе до 2 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
60	Медленный бег до 3-4 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
61	Равномерный, медленный бег без учета времени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
62	Бег по	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	слабопересеченной местности					https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/7/ https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
68	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/7/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				https://infourok.ru/?ysclid=lluntlyusw929226456 https://education.yandex.ru/main https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=llulyf5sl4133847069
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры Л.Б.Кофман ФИС, Москва
2008

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/7/>

<https://infourok.ru/?ysclid=11untlyusw929226456>

<https://education.yandex.ru/main>

https://uchi.ru/?-2.15_ysclid=11ulyf5sl4133847069

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4129ea>

