

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Верхнекамского муниципального округа**

**МКОУ СОШ п.Рудничный**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МКОУ СОШ п.  
Рудничный  
от 31.08.2023 №63-о/д

**Мищикина  
Елена Ивановна**

Подписано цифровой  
подписью: Мищикина Елена  
Ивановна  
Дата: 2023.08.31 10:12:34  
+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1827870)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**(вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Рудничный 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

### **Лыжная подготовка**

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

### **Лёгкая атлетика**

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

### **Подвижные и спортивные игры**

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Подвижные игры**

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

## Лёгкая атлетика

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

## Лыжная подготовка

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

## Плавательная подготовка.

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы



больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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



- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
1.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>50</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		<b>12</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>66</b>	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности. Современные олимпийские игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Физические качества человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Утренняя зарядка.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные игры с приемами спортивных игр	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные игры	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу		<b>52</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)"><u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u></a>
Итого по разделу		<b>12</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Физическая культура у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	История появления современного спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
1.1	Виды физических упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Измерение пульса на уроках физической культуры.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Дозировка физических нагрузок.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>52</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) Поле для свободного ввода">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) Поле для свободного ввода</a>
Итого по разделу		<b>12</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Их истории развития физической культуры в России.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
1.1	Физическая подготовка и ее влияние на работу систем организма.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу, внешним признакам.	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>52</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		<b>12</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0	

1 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Что такое физическая культура.</b> <b>Современные физические упражнения.</b> Правила поведения на уроках физической культуры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Л/а</b> Ходьба под счёт в колонне по одному. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Бег из разных исходных положений; Челночный бег 4х9м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Бег из разных исходных положений; Челночный бег 4х9м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	<b>ГТО – что это такое?</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
8	Прыжки на месте на одной ноге, на двух	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.					
9	Прыжки в длину с места; многоскоки (прыжки с ноги на ногу) Прыжки через препятствия.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Техника метание мяча в цель. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
13	<b><u>Подвижные игры</u></b> Считалки для подвижных игр Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	<b><u>Гимнастика</u></b> <b>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</b> Исходные положения в физических упражнениях.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Построения, перестроения в одну и две	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	шеренги. Выполнение поворотов «Направо», «Налево» на месте					
20	Построения, перестроения в одну и две шеренги. Выполнение поворотов «Направо», «Налево» на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Гимнастические упражнения с мячом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Гимнастические упражнения в прыжках. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	<b>Режим дня.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	<b><u>Лыжи</u></b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Основная стойка лыжника. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Техника передвижения ступающего шага Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Техника передвижения ступающего шага Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Техника передвижения ступающего шага Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Техника передвижения ступающего шага Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Техника передвижения скользящим шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Передвижения ступающим и скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Передвижения ступающим и скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
50	<b>Подвижные игры</b> Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	<b>Осанка. Упражнения для осанки</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	<b>Л/а</b> Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

59	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё, прыжок в высоту через <b>планку с места</b> .	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё, прыжок в высоту через <b>планку с места</b> .	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Техника выполнения прыжка в высоту с <b>прямого разбега</b> . Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места .	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	<b>История ГТО.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1-2 ступени ГТО	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1-2 ступени ГТО	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<u>Л/а</u> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Физические качества</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Бег с поворотами и изменением направлений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м	1	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
6	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО)	1	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
8	Броски мяча в неподвижную мишень.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК



						ГТО (gto.ru)
10	<b><u>Б/б</u></b> <b>Физическое развитие и его измерение.</b> Подвижные игры на основе баскетбола.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
15	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
16	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
17	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
18	<b><u>Гимнастика</u></b> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
19	Перестроения. Повороты на месте. Подвижные игры	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
20	Ходьба на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
22	Прыжки со скакалкой на двух ногах на месте. Подвижные игры	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>

23	Прыжки со скакалкой поочередно на правой и левой ноге на месте. Подвижные игры	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты, наклоны с мячом в руках.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты, наклоны с мячом в руках	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Прыжковые упражнения Подвижные игры	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Прыжковые упражнения Подвижные игры	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Танцевальные упражнения. Подвижные игры.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Танцевальные упражнения. Подвижные игры.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	<b>Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
36	<b>Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.</b>	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	<b>Лыжи</b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Техника передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Спуски со склона. Подъем «Лесенкой»	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Спуски со склона Подъем «Лесенкой»	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Спуски и подъёмы на склон.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Спуски и подъёмы на склон.	1				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">u.ru/subject/9/</a>
47	Торможение лыжными палками	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Торможение падением на бок	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
50	<u>Л/а</u> Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	<b><u>Подвижные игры Футбол</u></b> <b>Составление комплекса утренней зарядки.</b> Подвижные игры на развитие равновесия	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	<b>Футбол.</b> Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.. Подвижные игры	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	<b>Футбол</b> Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.. Подвижные игры	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Ведение мяча. передачи, Игры с элементами футбола.	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Ведение мяча. передачи, удар ногой. Игры с элементами футбола	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">u.ru/subject/9/</a>
59	Ведение мяча. передачи, удар ногой. Игры с элементами футбола.	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Игры с элементами футбола «Гонка мячей», «Слалом с мячом»	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	<b>Закаливание организма</b>	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	<u>Л/а</u> Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Бег с поворотами и изменением направлений	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Сложно координированные беговые упражнения	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Броски мяча в неподвижную мишень				<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			<a href="https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https://uchi.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2 степени ГТО	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<u>Л/а</u> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Ускорение 3х10м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Прыжки через короткую скакалку. Эстафетный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	<b>Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
5	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 300м. Челночный бег.3х10м. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Прыжок в длину с разбега. Метание набивного мяча сидя. Эстафетный бег					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Прыжок в длину с разбега. Метание набивного мяча стоя на месте. Эстафетный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Ускорение 3х10м. бег 500м. Специальные упражнения для метания. Техника метания мяча вдале. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК

	150г.					ГТО (gto.ru)
10	Прыжки в длину, с места, через короткую скакалку Ускорение 3х10м.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
12	<b><u>Б/б бч.</u></b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди.. Броски мяча в б/щит	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Броски мяча в б/щит	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	<b><u>Гимнастика</u></b> Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

22	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Передвижения по гимнастической стенке Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Передвижения по гимнастической стенке Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	<b>Дыхательная и зрительная гимнастика</b> Танцевальные упражнения из танца галоп	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)



34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
36	<b>История появления современного спорта</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	<b><u>Плавание</u></b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Упражнения в плавании кролем на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Упражнения в плавании кролем на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	<b><u>Лыжи</u></b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Повороты переступанием вокруг пяток. на месте. Попеременно двухшажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Одновременно двухшажным ход. Эстафеты на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Одновременно двухшажным ход. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	на лыжах.					
47	Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Спуски и подъемы на склон. Торможение «Плугом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1000м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
50	<b>Виды физических упражнений</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	<b>В/в</b> Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Передвижения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	<b>Дозировка физических упражнений</b> Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Верхняя передача. <b>Нижняя</b> передача на месте и в движении. Нижняя прямая <b>подача</b> . Подвижные игры с элементами волейбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Нижняя передача и верхняя передача. <b>Нижняя</b> прямая <b>подача</b> . Подвижные игры с элементами волейбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	<b>Футбол</b> Удар ногой по неподвижному и в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Удар ногой по неподвижному и в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Удар ногой. по катящемуся мячу в горизонтальную мишень Ведение мяча, передачи,	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Подвижные игры с элементами футбола.					
58	Удар ногой. по катящемуся мячу в горизонтальную мишень Ведение мяча, передачи, Подвижные игры с элементами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	<u>Л/а</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через короткую скакалку за 10(сек).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 20х5. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Бег в медленном темпе. Ускорение отрезков 3х20м. Метание мяча. Подвижные игры.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Бег в медленном темпе 500м. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
64	Прыжки через короткую скакалку с поворотами и продвижением вперед. Метание набивного мяча Линейные эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Прыжки через короткую скакалку. Метание набивного мяча. Бег в медленном темпе до 1000м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)"><u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u></a>
68	<b>Закаливание организма</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/"><u>https://resh.edu.ru/subject/9/</u></a>

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<u>Л/а</u> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт Подвижные игры на основе легкой атлетики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 400м. Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 500-600м. Ускорение 3х10м. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Специальные беговые упражнения, упражнения для метания. Метание мяча. Ускорение 3х10м. Бег 700-800 м. Подвижные игры:	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Специальные упражнения для метания и бега. Ускорение бег 2х60м. Метание мяча. Бег 800-1000м. в медленном темпе. Встречные эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Повторный бег 3-4 раза по 30м. Эстафетный бег (этап 20м). Ускорение 3х10м. . Подвижная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	<b>Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время</b>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.					Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
12	<b>Б/б</b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение в движении и на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Перемещения, повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	<b>Регулирование физической нагрузки по пульсу, внешним признакам.</b> Ведение и передачи мяча. Бросок в б/щит. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Официальные баскетбольные правила. Ловля мяча двумя руками и передача рукой от плеча в движении. Бросок мяча в б/щит. Эстафеты с ведением и передачей.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

17	Официальные баскетбольные правила. Броски мяча правой и левой рукой, от груди сверху в движении в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	<b>Оказание первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	<b>Гимнастика</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</b> Строевые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Подтягивание из положение виса и лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
22	Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Подтягивание из положение виса и лежа.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
24	Упражнения на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Прыжки через короткую скакалку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Упражнения на гимнастической	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	перекладине: подъём переворотом. Прыжки через короткую скакалку.					
26	Акробатическая комбинация из знакомых упражнений. Танцевальные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Акробатическая комбинация из знакомых упражнений. Танцевальные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФС ГТО (gto.ru)
34	Полоса препятствий: пролезание под гимнастическим козлом, метание мяча в цель, ходьба по рейке гимнастической скамейки; передвижение по гимнастической стенке и др.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	<b>Плавание</b> Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения с	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	плавательной доской					
36	<b>Физическая подготовка и ее влияние на работу систем организма.</b> Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	<b>Лыжи</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Скользящий шаг. Прохождение дистанция 700-800м..	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	<b>Одновременный одношажный ход.</b> Спуск в основной и средней стойке. Прохождение дистанции 900 -1000м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Попеременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход. Ускорение 2х100м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Одновременный одношажный ход. Ускорение 3х70м и 3х300м. Спуски со склона. Торможение «Плугом».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Прохождение	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	дистанции 1000 -1200м.					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1000м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1%20(gto.ru)%20ВФСК%20ГТО%20(gto.ru)">https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
48	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	<b>В/в</b> Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Правила соревнований. Верхняя передача на месте и в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Верхняя передача на месте и в движении в парах, тройках. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Верхняя передача на месте и в движении в парах, тройках. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Верхняя передача. Нижняя передача. Нижняя боевая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя боковая подача. Учебная игра по упрощенным правилам	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	<b>Футбол</b> Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень, ведение мяча. Подвижные игры с элементами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	футбола.					
56	Остановка катящего мяча; ведение мяча, передачи. Подвижная игра «Гонка мячей»,	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	<u>Л/а</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Бег в медленном темпе до 4 мин. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Игры и эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Бег в медленном темпе. Ускорения 2-3 раза по 12-15м. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Бег в медленном темпе до 5 мин. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 20х5. Челночный бег Метание мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Бег в среднем темпе 1500м. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием 1500м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

65	Бег в чередовании с ходьбой 2000м. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием 2000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2000м.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
68	<b>Закаливание организма.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

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

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

### **РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
8. <http://www.trainer.h1.ru/> -сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> -газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> -Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> -Журнал «Культура здоровой жизни»
14. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924 lib\\_no=32922 tpl=libсеть ...](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=libсеть ...) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>-Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>-Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru>—Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf>—сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> -Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> -Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> -Газета «Спорт в школе»
28. <http://www.pfo.ru>—Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> -Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> -Физическая культура:

## **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка залаю.

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; мячи теннисные. маты гимнастические, козел гимнастический, мост гимнастический, обручи, скакалки, скамейки гимнастические. лыжи, ботинки лыжные, полки лыжные. кольца баскетбольные, сетка волейбольная. стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, рулетка секундомер.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, эстафетные палочки, мячи и т.д

