

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "ГОРОД ИЖЕВСК"
МБОУ "ИТ- ЛИЦЕЙ №24"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО
"Экология человека"

Пушкарева В.Л.
Протокол № 5 от «25»
082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Грудцина О.М.
Приказ № 239 п.2 от «28»
082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2201427)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления

движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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	Воспитательная работа
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/	соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни,
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						

1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни,
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Лыжная подготовка	10		2	https://resh.edu.ru/	ориентированный на физическое развитие с учётом

						возможностей здоровья, занятия физкультурой и спорто
2.2	Легкая атлетика	22		5	https://resh.edu.ru/	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спорто
2.3	Подвижные и спортивные игры	8			https://resh.edu.ru/	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спорто
Итого по разделу		40				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		17	https://resh.edu.ru/	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия

						физкультурой и спорто
Итого по разделу	20					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	24			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательное направление
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического

						развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; • выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/	• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	2	https://resh.edu.ru/	Ориентированные на физическое развитие с учетом возможностей здоровья
2.2	Лыжная подготовка	12	0	5	https://resh.edu.ru/	Ориентированные на физическое развитие с учетом возможностей здоровья
2.3	Легкая атлетика	14	0	2	https://resh.edu.ru/	Ориентированные на физическое развитие с учетом возможностей здоровья
2.4	Подвижные игры	19	0	1	https://resh.edu.ru/	Ориентированные на физическое развитие с учетом

						возможностей здоровья
Итого по разделу		59				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	11	https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> 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
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	21		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные направления
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и

						безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.2	Легкая атлетика	10	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.3	Лыжная подготовка	12	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей

						здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Итого по разделу		66				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Гражданско-патриотическое воспитание
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	30		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные направления
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.2	Легкая атлетика	9	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.3	Лыжная подготовка	12	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.4	Плавательная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с

						учётom возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Итого по разделу		65				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Физическое воспитание: ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Гражданско-патриотическое воспитание
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	30		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Вводный инструктаж по охране труда Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2	Первичный инструктаж по охране труда Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/	высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/	выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/	выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и

							коррекции осанки;
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
8	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/	воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/	сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим

	физической культуры						упражнениям и развитию физических качеств;
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/	сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
13	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию

							физических качеств;
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

17	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
18	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
20	Имитационные упражнения техники	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания

	передвижения на лыжах						по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
21	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
23	Имитационные упражнения техники передвижения на	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым

	лыжах скользящим шагом						физическим упражнениям и развитию физических качеств;
24	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и

							развитию физических качеств;
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию

							физических качеств;
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
31	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
32	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

33	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
34	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

36	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
37	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
38	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать

							объективность определения победителей.
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/	обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
48	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию

							физических качеств;
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
56	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры						физическим упражнениям и развитию физических качеств;
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и

	цель. Подвижные игры						развитию физических качеств;
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию

							физических качеств;
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		0		https://resh.edu.ru/	выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	24			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	иметь ценностное отношение к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • делать небольшие сообщения по истории

							возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности
4	Физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием
5	Физические качества	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и

							определять их отличительные признаки
6	Сила как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических

							качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
10	Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
11	Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных

							физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения
13	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья
14	Утренняя зарядка	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и

							утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • 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
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

19	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
20	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
21	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

							в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых

							физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и

							замечаниями учителя
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • продемонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • продемонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и

							замечаниями учителя
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
34	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
35	Подъем лесенкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

							<p>развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя</p>
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<p>• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя</p>
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<p>• выполнять учебные задания по</p>

							освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
38	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
39	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и

							замечаниями учителя
40	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
41	Торможение падением на бок	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

							развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

							в соответствии с указаниями и замечаниями учителя• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/	• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	0	0		https://resh.edu.ru/	• выполнять учебные задания по освоению новых физических

	гимнастической скамейке						упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

							в соответствии с указаниями и замечаниями учителя• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/	• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/	• выполнять учебные задания по освоению новых физических

							упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

							в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых

							физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и

							замечаниями учителя
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
69	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

							развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
70	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
71	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

72	Бросок ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

							в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • 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
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

	Смешанное передвижение						развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр
82	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и играть в

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры						подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств

	гимнастической скамье. Подвижные игры						в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
92	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых

	<p>норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>						<p>физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	0		<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя</p>
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>• выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и</p>

							замечаниями учителя
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты						развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий,

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО						соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	21			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной

							направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их

							связь с предупреждением появления утомления
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении
11	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом
12	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге
18	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики,

							движения танцев галоп и полька
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
27	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
28	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
29	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
30	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	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
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
36	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого

	двухшажным ходом						склона в стойке лыжника и тормозить плугом
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого

							склона в стойке лыжника и тормозить плугом
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого

							склона в стойке лыжника и тормозить плугом
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом
51	Упражнения ознакомительного плавания:	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки

	погружение в воду и всплытие						
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки

59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Знать основы плавательной подготовки
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
64	Ведение баскетбольного	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр:

	мяча. Ловля и передача мяча двумя руками						баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении)
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)

	руками на месте и в движении						
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
71	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
72	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять технические действия спортивных игр: футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
75	Правила выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств,

	спортивных нормативов 2-3 ступени						демонстрировать приросты в их показателях
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
92	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств,

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						демонстрировать приросты в их показателях
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
95	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств,

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры						демонстрировать приросты в их показателях
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/3/	выполнять упражнения на развитие физических качеств,

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени						демонстрировать приросты в их показателях
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	30			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-

							сосудистой и дыхательной систем
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем

9	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	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
11	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя)
12	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя)

13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания

18	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя)
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя)
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя)
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать движения танца «Летка-енка» в

							групповом исполнении под музыкальное сопровождение
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	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
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием

29	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
30	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-

	подводящие упражнения						сосудистой и дыхательной систем
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-

							сосудистой и дыхательной систем
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-

	небольшого склона						сосудистой и дыхательной систем
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
46	Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
47	Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди

							или кролем на спине (по выбору обучающегося)
48	Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
49	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
50	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
51	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
52	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди

							или кролем на спине (по выбору обучающегося)
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди

							или кролем на спине (по выбору обучающегося)
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося)
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол,

							волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол,

							волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности
69	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр волейбол в условиях игровой деятельности
70	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр волейбол в условиях игровой деятельности
71	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол в условиях игровой деятельности
72	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол в

							условия игровой деятельности
73	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр футбол в условиях игровой деятельности
74	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять освоенные технические действия спортивных игр футбол в условиях игровой деятельности
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	гимнастической скамье. Подвижные игры						
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

	на спине. Подвижные игры						
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.ed u.ru/subject/9/4/	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	30			

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

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

«Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

«Просвещение»

Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 класс / Матвеев А.П., "Просвещение"

Физическая культура 1-4 класс / Лях В.И., "Просвещение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>