

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Владимирской области**  
**Управление образования администрации МО "Судогодский район"**  
**МБОУ "Судогодская СОШ № 2"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МС

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Комкова О.Ю.  
Протокол № 1  
от «21» августа 2023 г.

---

Куликова Н.Г.  
Приказ № 07/129  
от «21» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 2084319)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

## 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. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе примерной рабочей программы В. И. Ляха. 1 – 4 класс (М.: Просвещение, 2019).

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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

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

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

#### *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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

*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.

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **1 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные</b>
----------	--------------------------------	-------------------------	--------------------

п / п	тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	13		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	15		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Лыжная подготовка	9		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	3	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	1	12	

## 2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Физические качества	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	15		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Лыжная подготовка	9		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	12	

### 3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	15		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Лыжная подготовка	9		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	12	

#### 4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	11		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	15		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Лыжная подготовка	9		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		14			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	12	

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Легкая атлетика.</b> Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Легкая атлетика.</b> Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Легкая атлетика.</b> Правила выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	<b>Легкая атлетика.</b> Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Легкая атлетика.</b> Приземление после спрыгивания с горки матов	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	<b>Легкая атлетика.</b> Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

14	<b>Легкая атлетика.</b> Разучивание фазы приземления из прыжка	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Легкая атлетика.</b> Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Способы построения и повороты стоя на месте	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения, основные техники	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Осанка человека. Упражнения для осанки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Гимнастические упражнения с мячом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Гимнастические упражнения со скакалкой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Стибание рук в положении упор лежа	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Полоса препятствий.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

29	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности. Перенос лыжного снаряжения.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий шаг без палок	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий шаг на лыжах с палками.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользкий шаг на лыжах "змейкой".	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции 1 км. на лыжах.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Техника безопасности. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Обучение способам организации игровых площадок	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

45	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Развитие физических качеств	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Гигиена человека	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Волк и овечки»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Чай-чай выручай»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Знания о физической культуре.</b> Общие принципы выполнения физических упражнений	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

59	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Тестирование.	1	1	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	1	9		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Челночный бег	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Легкая атлетика.</b> Физическое развитие. Бег с ускорением 30 м	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 30 м. Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Легкая атлетика.</b> Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 1000 м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Легкая атлетика.</b> Метание набивного мяча	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Легкая атлетика.</b> Преодоление малых препятствий	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	<b>Легкая атлетика.</b> Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Оздоровительная физическая</b>	1				

	<b>культура.</b> Закаливание организма.				
15	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1			
16	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами	1			
17	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Прыжковые упражнения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Прыжок в длину с места	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Ходьба на гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Группировка	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Знания о физической культуре.</b> Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Упражнения с гимнастической скакалкой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Перекаты	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Упражнения с гимнастическим мячом	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Усложненная полоса препятствий.	1			
27	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности. Скользящий шаг.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий шаг. Подвижные игра на лыжах «Нападение акулы»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическое развитие.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Лыжная подготовка.</b> Подвижные игра на лыжах «Охотники и утки на				

	лыжах"				
31	<b>Лыжная подготовка.</b> Подвижные игра на лыжах «Кто дальше»				
32	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции 1 км. на лыжах			1	
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользящий шаг на лыжах "змейкой".				
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафеты на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Техника безопасности. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Игры с приемами баскетбола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Физические качества.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Прием «волна» в баскетболе	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Составление комплекса утренней зарядки.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Игры с приемами футбола: метко в цель	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Эстафеты с футбольным мячом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Гонка мячей и слалом с мячом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

47	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Гонка мячей и слалом с мячом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Футбольный бильярд	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с мячами	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Бросок ногой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Передача мяча в колоннах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры на развитие равновесия	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> 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			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	<b>Прикладно-ориентированная</b>				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	<b>физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Бег 1000 м.	1	1		
64	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Занятия по укреплению здоровья.	1			
65	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
66	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
68	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> «Праздник ГТО». Тестирование.	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	6 8	1	12	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30 м.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура у древних народов	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Способы самостоятельной деятельности .</b> Измерение пульса на занятиях физической культурой. Челночный бег.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Легкая атлетика.</b> Броски набивного мяча..	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	<b>Легкая атлетика.</b> Обучение парным	1				

	упражнениям. Совершенствование метание малого мяча в цель.				
14	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Предупреждение травм на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Закаливание организма под душем	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые команды и упражнения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Повторение строевых упражнений. Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами».	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Разучивание упражнений разминки с обручами. Игра «Бездомный заяц»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие ловкости, быстроты,	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями				
27	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Лыжная подготовка.</b> Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>Лыжная подготовка.</b> Обучение поворотам приставным шагом при	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.				
36	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра «Кто дольше прокатится».	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1,5 км.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Техника безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему».	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	«Мяч из круга»					
46	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Спортивная игра волейбол, пионербол	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Дозировка физических нагрузок	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол».	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/ #gto-method</a>

56	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> 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				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

64	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Фестиваль ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени. Тестирование.	1	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8	1	12		

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Из истории развития физической культуры в России.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности. Беговые упражнения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на 30 м с высокого старта	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Техника челночного бега	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в подвижную цель	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Легкая атлетика.</b> Техника прыжка в длину с разбега	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Способы самостоятельной деятельности .</b> Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Легкая атлетика.</b> Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки через препятствия	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Предупреждение травм на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

15	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Кувырок вперед	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Кувырок вперед с разбега	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Закаливание организма.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Знакомство с опорным прыжком	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Опорной прыжок через гимнастического козла	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Лазанье по канату в три приема	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Способы самостоятельной деятельности .</b> Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Кувырок назад	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Стойка на голове и руках	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Гимнастическая полоса препятствий.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

30	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный одношажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1,5 км.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный одношажный ход на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный одношажный ход на лыжах, прохождение дистанции 2 км.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафеты на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Техника безопасности. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Знания о физической культуре.</b> Из истории развития национальных видов спорта	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Броски набивного мяча правой и левой рукой. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»				
44	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему».	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Упражнения из игры волейбол	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	<b>Способы самостоятельной деятельности .</b> Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Упражнения из игры баскетбол	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Упражнения из игры футбол	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
56	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> 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			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
64	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Фестиваль ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Тестирование.	1	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	6 8	1	12		

