

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование "г.Оренбург"**

**МОАУ "Лицей №4"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
физической культуры

**СОГЛАСОВАНО**

научно-методический  
совет

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОАУ  
"Лицей №4"

---

Баштан Т.П.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

---

Саморядова Н.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

---

Довгань Л.Н.  
Приказ №364 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1929708)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г.Оренбург 2023**

## 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные игры***

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

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **3 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Лыжная подготовка***

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

#### ***Плавательная подготовка.***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры***

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Плавательная подготовка**

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### 1 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	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	0	

## 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	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	17	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

### 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	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	2	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

#### 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	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Лыжная подготовка	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	34	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		82			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	2	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		15			
<b>Название модуля</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Осанка человека. Упражнения для осанки. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Сгибание рук в положении упор лежа. Стартовая диагностика	1	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Считалки для подвижных игр	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Разучивание игровых действий и правил	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подвижных игр					
16	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1				

	двумя ногами					
27	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	ГТО – что это такое? История ГТО.	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Спортивные нормативы Пробное	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Разучивание фазы приземления из	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	прыжка					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Сдача норм физической подготовки в рамках промежуточной аттестации. Подвижные игры.	1	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Современные Олимпийские игры.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Физическое развитие.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. . Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

5	Входная диагностика. Физические качества	1	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	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. Быстрота как физическое качество	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	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.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Развитие координации движений.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Развитие координации движений.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14	Развитие координации движений.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие координации движений.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Подвижные игры.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Гибкость, как физическое качество. Строевые упражнения и команды. Перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Прыжковые упражнени	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Утренняя зарядка. Гимнастическая разминка .Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Составление комплекса утренней зарядки .Прыжковые упражнения.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	мячом в руках.					
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Танцевальные гимнастические движения .Подвижные игры	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные гимнастические движения: хороводный шаг, танец галоп. Подвижные игры.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Танцевальные гимнастические движения: хороводный шаг, танец галоп. Подвижные игры.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Правила поведения на уроке в спортивном зале.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38	Спуск с горы в основной стойке Подъем лесенкой	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Торможение лыжными палками, падение на бок	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Торможение лыжными палками, падение на бок	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Выносливость, как физическое качество	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подвижные игры. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Подвижные игры с приемами	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	спортивных игр					
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	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.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	небольших препятствий.					
59	Дневник наблюдений по физической культуре. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Сдача норм физической подготовки в рамках промежуточной аттестации Прием «волна» в баскетболе	1	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Игры с приемами футбола: метко в цель, бросок ногой	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Игры с приемами футбола: метко в цель, бросок ногой	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Входная диагностика. Прыжок в длину с	1	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	разбега, способом согнув ноги					
6	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Подвижные игры	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Подвижные игры	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Подвижные игры	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Измерение пульса на занятиях физической культурой Ритмическая гимнастика	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Дозировка физических нагрузок Прыжки через скакалку	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца полька Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	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.	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	бокoм 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					
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым бокoм 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	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	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.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	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	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	полька.					
31	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Правила поведения на уроке в спортивном зале. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой . Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Торможение на лыжах способом «плуг»	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.					
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

49	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Подвижные и спортивные игры	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств .Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Закаливание организма под душем .Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.					
57	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
65	Сдача норм физической подготовки в рамках промежуточной аттестации Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
5	Плавательная подготовка: подводящие	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнения					
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Входная диагностика.	1	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Плавательная подготовка: подводящие упражнения	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Плавательная подготовка: подводящие упражнения	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Плавательная подготовка: подводящие упражнения	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Плавательная подготовка: подводящие	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнения					
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Закаливание организма	1	0	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Акробатическая комбинация	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Акробатическая комбинация	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Обучение опорному прыжку	1	0	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Обучение опорному прыжку	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Правила выполнения спортивных	1	0	0	декабрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

	нормативов 3 ступени. 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					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	декабрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
50	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Форма одежды лыжника. Крепление и транспортировка лыжного инвентаря.	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подводящие упражнения					
58	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	февраль	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	февраль	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
68	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подготовки: «Светофор», «Вызов номеров»					
70	Подвижные игры общефизической подготовки: «Переправа», «День и ночь»	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	0	март	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	сверху.					
82	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
86	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
89	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	апрель	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
92	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	май	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	май	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
95	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>
97	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>
98	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Региональный зачет в рамках промежуточной аттестации.	1	1	0	май	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
101	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях	1	0	0	май	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	игровой деятельности					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

