

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
ИМЕНИ З.А. КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Проверено»**

**Зам. директора по УВР**

\_\_\_\_\_ **Мельникова Л.А.**

**«30» августа 2024 г.**



Амосова Т.В.  
C=RU,  
O=ГБОУ СОШ  
№ 3 г.  
Новокуйбышев  
ска,  
CN=Амосова  
Т.В.,  
E=sch3\_nkb@s  
amara.edu.ru  
2024-09-02 18:  
04:12

**«Утверждаю»**

**Приказ № 135-од от**

**«30» августа 2024 г.**

**Директор ГБОУ СОШ №3  
г. Новокуйбышевска**

\_\_\_\_\_ **Амосова Т.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: Физическая культура. Класс 1-4

Составлена в соответствии с ФРП «Физическая культура»

Количество часов по учебному плану в 1 кл. 3 ч. в неделю, 99 ч. в год, в 2-3 кл. 102 ч. год 3 часа в неделю, в 4 классе 68 ч. в год 2 часа в неделю

Учебники: «Физическая культура» Автор: В.И. Лях Наименование УМК «Школа России» Издательство, год «Просвещение», 2022

**«Рассмотрено» на заседании ШМО**

**Учителей начальных классов**

**протокол №1 от «30» августа 2024 г.**

**Руководитель ШМО**

**учителей начальных**

**классов**

\_\_\_\_\_ **Клычкова М.М.**

г. Новокуйбышевск, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

# 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 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 над двух

ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах

на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### 4 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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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;

## Предметные результаты

### 1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 **третьем классе** обучающийся научится:

- 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 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 **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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

| №<br><br>п/<br>п                                        | Наименование разделов и тем программы                                                                               | Количество часов |                       |                       | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                     | всего            | контрольные<br>работы | практически<br>работы |                                                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                                                     |                  |                       |                       |                                                                                                                 |
| 1.1<br>.                                                | Что понимается под физической культурой                                                                             | 2                | 0                     | 0                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                     | 2                |                       |                       |                                                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                                                     |                  |                       |                       |                                                                                                                 |
| 2.1<br>.                                                | Режим дня школьника                                                                                                 | 2                | 0                     | 0.25                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                     | 2                |                       |                       |                                                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                                                     |                  |                       |                       |                                                                                                                 |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                                                     |                  |                       |                       |                                                                                                                 |
| 3.1<br>.                                                | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                                                            | 1                | 0                     | 0                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 3.2<br>.                                                | Осанка человека                                                                                                     | 1                | 0                     | 0                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 3.3<br>.                                                | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника                                                           | 1                | 0                     | 0.25                  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                     | 3                |                       |                       |                                                                                                                 |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                                                     |                  |                       |                       |                                                                                                                 |
| 4.1<br>.                                                | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры                          | 2                | 0                     | 0                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.2<br>.                                                | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях                              | 3                | 0                     | 0                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.3<br>.                                                | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 4                | 0                     | 0.5                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.4<br>.                                                | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения                                                | 8                | 0                     | 1                     | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |

|                  |                                                                                |    |   |   |                                                                                                                 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5<br>.         | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения           | 10 | 0 | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.6<br>.         | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке               | 4  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.7<br>.         | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 12 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.8<br>.         | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге             | 5  | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.9<br>.         | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места                               | 4  | 0 | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.1<br>0         | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега          | 4  | 0 | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.1<br>1         | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры                           | 18 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| Итого по разделу |                                                                                | 74 |   |   |                                                                                                                 |

|                                                                |                                                                                                                |    |   |   |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                                                                                |    |   |   |                                                                                                                 |
| 5.1                                                            | <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 18 | 0 | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                                                                                | 18 |   |   |                                                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                                                                                | 99 | 0 | 6 |                                                                                                                 |

## 2 КЛАСС

| №<br><br>п/<br>п                               | Наименование разделов и тем программы                  | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                        | всего            | контрольные работы | практические работы |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                        |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.1.                                           | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 1.2.                                           | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| Итого по разделу                               |                                                        | 2                |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                        |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.1.                                           | Физическое развитие                                    | 0.5              | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.2.                                           | Физические качества                                    | 0.5              | 0                  | 0                   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |

|                                               |                                           |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3.                                          | Сила как физическое качество              | 1   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.4.                                          | Быстрота как физическое качество          | 1   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.5.                                          | Выносливость как физическое качество      | 1   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.6.                                          | Гибкость как физическое качество          | 1   | 1 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.7.                                          | Развитие координации движений             | 0.5 | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 2.8.                                          | Дневник наблюдений по физической культуре | 0.5 | 0 | 0.5 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| Итого по разделу                              |                                           | 6   |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                  |                                           |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |                                           |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                |                                                                                                       |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.                                                           | <b>Закаливание организма</b>                                                                          | 1   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 3.2.                                                           | <b>Утренняя зарядка</b>                                                                               | 0.5 | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 3.3.                                                           | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>                                         | 0.5 | 0 | 0.5 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                                                                       | 2   |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                                                                       |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4.1.                                                           | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i> | 2   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.2.                                                           | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения команды</i>                         | 5   | 1 | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.3.                                                           | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>                             | 5   | 0 | 0.5 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.4.                                                           | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>               | 3   | 0 | 0.5 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |

|       |                                                                                 |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом    | 5 | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.6.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения                | 4 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.7.  | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 2 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.8.  | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 5 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.9.  | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах                           | 5 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.10  | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок        | 4 | 1 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой        | 2 | 0 | 0 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень                      | 3 | 0 | 1 | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                                                                                                                                               |



|           |                                                                                                          |   |   |     |                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                          |   |   |     | collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic               |
| 4.1<br>3. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>                            | 4 | 0 | 1   | http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic |
| 4.1<br>4. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>                                       | 2 | 0 | 1   | http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic |
| 4.1<br>5. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i> | 3 | 0 | 0.5 | http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic |

|                                                         |                                                                      |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1<br>6.                                               | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 5   | 1 | 0.5 | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| 4.1<br>7.                                               | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры                              | 9   | 0 | 0   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                      | 68  |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                      |     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.1.                                                    | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО         | 24  | 3 | 2   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                      | 24  |   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                      | 102 | 8 | 9   |                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3 КЛАСС

| №<br><br>п/<br>п                               | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                           |                            | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                | всего            | контроль<br>ные<br>работы | практиче<br>ские<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                |                  |                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1.                                           | Физическая культура у древних народов          | 3                | 0                         | 1                          | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-kultura-drevnih-lyudey-klass-2350303.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-kultura-drevnih-lyudey-klass-2350303.html</a> |
| Итого по разделу                               |                                                | 3                |                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                |                  |                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1.                                           | Виды физических упражнений                     | 1                | 0                         | 0                          | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&amp;count=100">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&amp;count=100</a>                                                                                                               |
| 2.2.                                           | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1                | 0                         | 0.5                        | <a href="https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33">https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33</a>                                                                                                                                           |

|                                                         |                                                                    |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3.                                                    | Дозировка физической нагрузки во время занятий физическойкультурой | 2   | 0 | 1 | <a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=2110">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=2110</a> 0<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/19281">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/19281</a>                |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 4   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                     |                                                                    |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |                                                                    |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1.                                                    | Закаливание организма                                              | 1   | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/</a>                                                                                                                             |
| 3.2.                                                    | Дыхательная гимнастика                                             | 0.5 | 0 | 0 | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2016/12/01/dyhatelnye-uprazhneniya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2016/12/01/dyhatelnye-uprazhneniya</a> |
| 3.3.                                                    | Зрительная гимнастика                                              | 0.5 | 0 | 0 | <a href="https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/gimnastika_dlja_glaz/457-1-0-42663">https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/gimnastika_dlja_glaz/457-1-0-42663</a>                                                                                     |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 2   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                    |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                         |                                                                                              |    |   |     |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Строевые команды и упражнения</b>           | 3  | 1 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a> |
| 4.2.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Лазанье по канату</b>                       | 3  | 0 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mzh_DLcR4M">https://www.youtube.com/watch?v=mzh_DLcR4M</a>                       |
| 4.3.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Передвижения по гимнастической скамейке</b> | 3  | 0 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco</a>                       |
| 4.4.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Передвижения по гимнастической стенке</b>   | 3  | 1 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>                     |
| 4.5.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Прыжки через</b>                            | 3  | 0 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380">https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380</a>                     |
| 4.6.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Ритмическая</b>                             | 3  | 0 | 0.5 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R9wNszREHNc">https://www.youtube.com/watch?v=R9wNszREHNc</a>                     |
| 4.7.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Танцевальные</b>                            | 3  | 1 | 0.5 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM">https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM</a>                     |
| 4.8.                                                    | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>                                    | 3  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> |
| 4.9.                                                    | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>                                       | 3  | 0 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>                     |
| 4.1<br>0.                                               | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>     | 5  | 0 | 0.5 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ">https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</a>                     |
| 4.1<br>1.                                               | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом             | 12 | 0 | 2   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> |
| 4.1<br>2.                                               | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом                                       | 5  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> |
| 4.1<br>3.                                               | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом                                       | 5  | 1 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> |
| 4.1<br>4.                                               | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка                                    | 1  | 0 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY">https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY</a>                     |
| 4.1<br>5.                                               | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>   | 5  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> |
| 4.1<br>6.                                               | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Спортивные игры</b>                              | 9  | 1 | 0   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q">https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q</a>                     |
| Итого по разделу                                        |                                                                                              | 69 |   |     |                                                                                                                           |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                              |    |   |     |                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                         |     |   |   |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1.                                | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24  | 3 | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                         | 24  |   |   |                                                                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                         | 102 | 8 | 9 |                                                                                                                                 |

#### 4 КЛАСС

| №<br><br>п/<br>п                       | Наименование разделов и тем программы            | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                                                                                                                   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |                                                  |                  |                       |                        |                                                                                                                   |
| 1.1<br>.                               | Из истории развития физической культуры в России | 1                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194</a> |

|                                                                |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
| 1.2.                                                           | <b>Из истории развития национальных видов спорта</b>                                                                             | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194</a>      |
| Итого по разделу                                               |                                                                                                                                  | 2 |   |     |                                                                                                                        |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
| 2.1.                                                           | <b>Самостоятельная физическая подготовка</b>                                                                                     | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224</a>      |
| 2.2.                                                           | <b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>                                                         | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194</a>      |
| 2.3.                                                           | <b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>                                    | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224</a>      |
| 2.4.                                                           | <b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>                                                                   | 2 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224</a>      |
| Итого по разделу                                               |                                                                                                                                  | 5 |   |     |                                                                                                                        |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
| 3.1.                                                           | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                                                                              | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194</a>      |
| 3.2.                                                           | <b>Закаливание организма</b>                                                                                                     | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279</a>      |
| Итого по разделу                                               |                                                                                                                                  | 2 |   |     |                                                                                                                        |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                                                                                                  |   |   |     |                                                                                                                        |
| 4.1.                                                           | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b> | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194</a> 632/ |
| 4.2.                                                           | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>                                                      | 4 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195</a>      |
| 4.3.                                                           | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>                                                                 | 2 | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224</a>      |
| 4.4.                                                           | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>                                       | 3 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195</a>      |
| 4.5.                                                           | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>                                                        | 3 | 0 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195</a>      |
| 4.6.                                                           | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>                                               | 1 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194</a>      |

|           |                                                                                            |     |   |     |                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7.      | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега                          | 2   | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195</a> |
| 4.8.      | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения                                               | 3   | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195</a> |
| 4.9.      | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность                                 | 1   | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195</a> |
| 4.1<br>0. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой            | 1   | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194</a> |
| 4.1<br>1. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом           | 10  | 1 | 1   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195</a> |
| 4.1<br>2. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0.5 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196</a> |
| 4.1<br>3. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка                                  | 0.5 | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196</a> |
| 4.1<br>4. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными    | 1   | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279</a> |
| 4.1<br>5. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки             | 3   | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/922">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/922</a> |

|                                                         |                                                                                                                   |    |   |     |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1<br>6.                                               | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры<br><b>волейбол</b>                                | 3  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/44">https://resh.edu.ru/subject/44</a>                   |
| 4.1<br>7.                                               | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры<br><b>баскетбол</b>                               | 3  | 0 | 0.5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/37">https://resh.edu.ru/subject/37</a>                   |
| 4.1<br>8.                                               | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры <b>футбол</b>                                     | 3  | 0 | 0   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/74">https://resh.edu.ru/subject/74</a>                   |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                   | 45 |   |     |                                                                                               |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                                                   |    |   |     |                                                                                               |
| 5.1.                                                    | <b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 14 | 2 | 2   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/17/start/22">https://resh.edu.ru/subject/17/start/22</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                   | 14 |   |     |                                                                                               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                                                                   | 68 | 3 | 8   |                                                                                               |



## 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 Современные физические упражнения                                   | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 2.    | Правила поведения на уроках физической культуры<br>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 3.    | Чем отличается ходьба от бега                                                                     | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 4.    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой                | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 5.    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой                | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 6.    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                              | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 7.    | Обучение равномерному                                                                             | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                     |

|     |                                                                                |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения                       |   |  |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>               |
| 8.  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 9.  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 10. | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 11. | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 12. | Режим дня и правила его составления и соблюдения                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 13. | Режим дня и правила его составления и соблюдения                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 14. | Правила выполнения прыжка в длину с места                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 15. | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 16. | Приземление после спрыгивания с горки матов                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-</a>                                   |

|     |                                                                            |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                            |   |  |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>               |
| 17. | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 18. | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 19. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 20. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 21. | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 22. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 23. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 24. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 25. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 26. | Разучивание выполнения                                                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                     |

|     |                                                                                                   |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | прыжка в длину с места                                                                            |   |  |   |  | collection.edu.ru/catalog/teacher/                                                                              |
| 27. | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 28. | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 29. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики<br>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 30. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики<br>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 31. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 32. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 33. | Способы построения и повороты стоя на месте                                                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 34. | Исходные положения в физических упражнениях.                                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                     |

|     |                                                                                 |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Учимся гимнастическим упражнениям.                                              |   |  |   |  | <a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>                      |
| 35. | Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 36. | Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 37. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 38. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 39. | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 40. | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 41. | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 42. | Акробатические упражнения, основные техники                                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |

|     |                                             |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43. | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 44. | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 45. | Осанка человека.<br>Упражнения для осанки   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 46. | Осанка человека.<br>Упражнения для осанки   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 47. | Гимнастические упражнения с мячом           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 48. | Гимнастические упражнения с мячом           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 49. | Гимнастические упражнения со скакалкой      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 50. | Гимнастические упражнения со скакалкой      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 51. | Гимнастические упражнения в прыжках         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 52. | Гимнастические упражнения в прыжках         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |

|     |                                                     |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53. | Гимнастические упражнения в прыжках                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 54. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 55. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 56. | Подъем ног из положения лежа на животе              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 57. | Подъем ног из положения лежа на животе              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 58. | Сгибание рук в положении упор лежа                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 59. | Сгибание рук в положении упор лежа                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 60. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 61. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 62. | Считалки для подвижных игр                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |

|     |                                                     |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63. | Считалки для подвижных игр                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 64. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 65. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 66. | Обучение способам организации игровых площадок      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 67. | Обучение способам организации игровых площадок      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 68. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 69. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 70. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 71. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 72. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                     |



|     |                                                                          |   |  |   |  |                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                          |   |  |   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>               |
| 73. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 74. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 75. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 76. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 77. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 78. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 79. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 80. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 81. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> |
| 82. | Разучивание подвижной                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://school-">http://school-</a>                                                                     |

|     |                                                                                                         |   |  |   |  |                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|     | игры «Брось-поймай»                                                                                     |   |  |   |  | collection.edu.ru/catalog/teacher/                                          |
| 83. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                               | 1 |  | 1 |  | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/                            |
| 84. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»                                           | 1 |  | 1 |  | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/                            |
| 85. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                           | 1 |  | 1 |  | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/                            |
| 86. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                           | 1 |  | 1 |  | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/                            |
| 87. | ГТО – что это такое?<br>История ГТО. Спортивные<br>нормативы                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 88. | ГТО – что это такое?<br>История ГТО. Спортивные<br>нормативы                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 89. | Основные правила, ТБ на<br>уроках, особенности<br>проведения испытаний<br>(тестов) ВФСР ГТО             | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 90. | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива<br>комплекса ГТО. Бег на 10м и<br>30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 91. | Освоение правил и техники                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|     |                                                                                                                              |   |  |   |  |                                                                             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|     | выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                                                         |   |  |   |  |                                                                             |
| 92. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                         | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 93. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 94. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 95. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 96. | 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> |

|                                     |                                                                                                                                        |    |   |    |  |                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 97.                                 | 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> |
| 98.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 99.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                        | 99 | 0 | 99 |  |                                                                             |

## 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                                                      | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2     | Физические качества                                                                                 | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3     | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4     | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5     | Бег с поворотами и изменением направлений                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 6     | Бег с поворотами и изменением направлений                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 7     | Бег с поворотами и изменением направлений                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                              |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Физическое развитие                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 9  | Физическое развитие                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 10 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 11 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 12 | Сложно координированные беговые упражнения   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 13 | Дневник наблюдений по физической культуре    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 14 | Дневник наблюдений по физической культуре    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 15 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 16 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 17 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                         |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 19 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 20 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 21 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 22 | Броски мяча в неподвижную мишень                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 23 | Броски мяча в неподвижную мишень                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 24 | Броски мяча в неподвижную мишень                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 26 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 27 | Закаливание организма                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                        |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | Закаливание организма                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 29 | Строевые упражнения и команды          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 30 | Строевые упражнения и команды          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 31 | Строевые упражнения и команды          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 32 | Прыжковые упражнения                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 33 | Прыжковые упражнения                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 34 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 35 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 36 | Гимнастическая разминка                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 37 | Гимнастическая разминка                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|    |                                                             |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Ходьба на гимнастической скамейке                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 39 | Ходьба на гимнастической скамейке                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 40 | Зарождение Олимпийских игр.<br>Современные Олимпийские игры | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 41 | Зарождение Олимпийских игр.<br>Современные Олимпийские игры | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 42 | Утренняя зарядка                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 43 | Утренняя зарядка                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 44 | Упражнения с гимнастической скакалкой                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 45 | Упражнения с гимнастической скакалкой                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 46 | Упражнения с гимнастической скакалкой                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 47 | Упражнения с гимнастическим мячом                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                        |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 48 | Упражнения с гимнастическим мячом                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 49 | Упражнения с гимнастическим мячом                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 50 | Танцевальные гимнастические движения                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 51 | Танцевальные гимнастические движения                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 52 | История подвижных игр и соревнований у древних народов                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 53 | История подвижных игр и соревнований у древних народов                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 54 | Подвижные игры с приемами спортивных игр<br>Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 55 | Подвижные игры с приемами спортивных игр<br>Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 56 | Игры с приемами баскетбола                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 57 | Игры с приемами баскетбола                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                              |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 | Игры с приемами баскетбола                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 63 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 65 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 67 | Игры с приемами футбола: метко в цель        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                 |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 68 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 69 | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 70 | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 71 | Футбольный бильярд                                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 72 | Футбольный бильярд                                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 73 | Бросок ногой                                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 74 | Бросок ногой                                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 75 | Подвижные игры на развитие равновесия<br>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 76 | Подвижные игры на развитие равновесия<br>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                                               |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 77 | Подвижные игры на развитие равновесия<br>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 78 | Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 79 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 80 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 81 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                            | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по                                       | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |   |  |                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    | пересеченной местности.<br>Подвижные игры                                                                                                                                      |   |  |   |  |                                                                             |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.<br>Подвижные игры                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>Подвижные игры                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения                                                                                       | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |                                                                                                                                 |   |  |   |  |                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    | стоя на гимнастической скамье.<br>Подвижные игры                                                                                |   |  |   |  |                                                                             |
| 91 | 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> |
| 92 | 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> |
| 93 | 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> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|                                     |                                                                                                                              |     |   |     |  |                                                                             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 98                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 99                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 100                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 101                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 102                                 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО  | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 102 | 0 | 102 |  |                                                                             |



### 3 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<br>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой<br>Дозировка физических нагрузок | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2     | Физическая культура у древних народов<br>Дозировка физических нагрузок                                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3     | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4     | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5     | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 6     | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 7     | Беговые упражнения с координационной сложностью                                                                                                  | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                            |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Беговые упражнения с координационной сложностью                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 9  | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 10 | Прыжок в длину с разбега                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 12 | Прыжок в длину с разбега                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 13 | Прыжок в длину с разбега                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 14 | Челночный бег                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 15 | Челночный бег                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 16 | Челночный бег                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 17 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                     |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 19 | Броски набивного мяча                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 20 | Броски набивного мяча                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 21 | Броски набивного мяча                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 22 | Виды физических упражнений                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 23 | Виды физических упражнений                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях гимнастикой<br>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 25 | Предупреждение травм на занятиях гимнастикой<br>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 26 | Закаливание организма под душем                                                                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                   |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | Закаливание организма под душем                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 28 | Дыхательная и зрительная гимнастика               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 29 | Дыхательная и зрительная гимнастика               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 30 | Строевые команды и упражнения                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 31 | Строевые команды и упражнения                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 32 | Строевые команды и упражнения                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 33 | Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 34 | Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 35 | Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 36 | Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | Передвижения, лазанье по гимнастической стенке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 38 | Передвижения, лазанье по гимнастической стенке | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 39 | Прыжки через скакалку                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 40 | Прыжки через скакалку                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 41 | Прыжки через скакалку                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 42 | Ритмическая гимнастика                         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 43 | Ритмическая гимнастика                         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 44 | Ритмическая гимнастика                         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 45 | Танцевальные упражнения из танца галоп         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 46 | Танцевальные упражнения из танца галоп         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                  |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Танцевальные упражнения из танца галоп                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 48 | Танцевальные упражнения из танца полька                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 49 | Танцевальные упражнения из танца полька                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 50 | Танцевальные упражнения из танца полька                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 51 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 52 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 53 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 54 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 55 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 56 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                       |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Ведение баскетбольного мяча.<br>Ловля и передача мяча двумя<br>руками | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча.<br>Ловля и передача мяча двумя<br>руками | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча.<br>Ловля и передача мяча двумя<br>руками | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 60 | Ведение баскетбольного мяча.<br>Ловля и передача мяча двумя<br>руками | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 61 | Подвижные игры с приемами<br>баскетбола                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 62 | Подвижные игры с приемами<br>баскетбола                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 63 | Подвижные игры с приемами<br>баскетбола                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 64 | Спортивная игра волейбол,<br>пионербол                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 65 | Спортивная игра волейбол,<br>пионербол                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 66 | Спортивная игра волейбол,<br>пионербол                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                      |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 67 | Спортивная игра волейбол, пионербол                                                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 68 | Спортивная игра волейбол                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 69 | Спортивная игра волейбол                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 71 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 72 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 73 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 74 | Спортивная игра футбол                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 75 | Спортивная игра футбол                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 76 | Спортивная игра футбол                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|    |                                                                                                                            |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 77 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 78 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 79 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 80 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 81 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 82 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                         | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                         | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 85 | 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>                                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |   |  |                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 86 | 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> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 89 | 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 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |                                                                                                                                  |   |  |   |  |                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    | Подвижные игры                                                                                                                   |   |  |   |  |                                                                             |
| 93 | 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> |
| 94 | 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> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры     | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|                                     |                                                                                                               |     |   |     |  |                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 99                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                   | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 100                                 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 101                                 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 102                                 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |   | 1   |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 102 | 0 | 102 |  |                                                                             |

## 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 | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2     | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой          | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3     | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4     | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5     | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 6     | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 7     | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры     | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 8     | Метание малого мяча на дальность                           | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                     |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Метание малого мяча на дальность                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 10 | Метание малого мяча на дальность                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 11 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 12 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 13 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 17 | Из истории развития физической культуры в России                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 18 | Предупреждение травм на занятиях гимнастикой<br>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                            |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Акробатическая комбинация                                                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 20 | Акробатическая комбинация                                                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 21 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела         | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 22 | Закаливание организма                                                      | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 23 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 25 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 26 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 27 | Обучение опорному прыжку                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 28 | Обучение опорному прыжку                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                             |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности<br>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 30 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 31 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 32 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                                                                                                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 33 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 34 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 35 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                                                                                                    | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                                                                                           | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 37 | Из истории развития национальных видов спорта                                                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|    |                                                                      |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Разучивание подвижной игры<br>«Подвижная цель»                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 39 | Разучивание подвижной игры<br>«Подвижная цель»                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 40 | Разучивание подвижной игры<br>«Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 41 | Разучивание подвижной игры<br>«Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 42 | Разучивание подвижной игры<br>«Паровая машина»                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 43 | Разучивание подвижной игры<br>«Паровая машина»                       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 44 | Разучивание подвижной игры<br>«Гонка лодок»                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 45 | Разучивание подвижной игры<br>«Гонка лодок»                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 46 | Упражнения из игры волейбол                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 47 | Упражнения из игры волейбол                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                           |   |  |   |  |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 48 | Упражнения из игры волейбол                                                                               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол                                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол                                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол                                                                              | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 52 | Упражнения из игры футбол                                                                                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 53 | Упражнения из игры футбол                                                                                 | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                        | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |
| 56 | 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>                                                                               |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                  | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>                                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |   |  |                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    | ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                                                                                      |   |  |   |  |                                                                             |
| 58 | 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 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 59 | Самостоятельная физическая подготовка                                                                                                                                          | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                         | 1 |  | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 63 | 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> |

|                                     |                                                                                                                              |    |   |    |  |                                                                             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 65                                  | 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                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени      | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени      | 1  |   | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 68 | 0 | 68 |  |                                                                             |



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **1 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

#### **2 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

#### **3 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

#### **4 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1 КЛАСС**

#### **2 КЛАСС**

#### **3 КЛАСС**

#### **4 КЛАСС**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **1 КЛАСС**

РЭШ

#### **2 КЛАСС**

РЭШ

#### **3 КЛАСС**

РЭШ

#### **4 КЛАСС**

РЭШ

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

оборудование спорзала

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Классная магнитная доска.
2. Интерактивная доска.
3. Колонки
4. Ноутбук

