

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №331 Невского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №331

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

ГБОУ СОШ №331

Приказ №1 от «31»
августа 2023 г.

Балаянц А.С.

Приказ №692 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1085322)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	6	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Лыжная подготовка	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.3	Легкая атлетика	20	20	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

				https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Подвижные и спортивные игры	35	35	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		81		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	98	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	2	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8	8	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	23	23	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	35	35	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		84		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Физическая нагрузка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Легкая атлетика	30	30	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method

2.3	Плавательная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	30	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Лыжная подготовка	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		87		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.2	Легкая атлетика	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method

2.3	Лыжная подготовка	5	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Плавательная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Основы знаний о физической культуре; об основных видах спорта; особенностях физических упражнений; технике безопасности на занятиях, гигиенические правила. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1мин., подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1мин. П/игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.			
4	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением до 30м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение). Бег 30м.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
6	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Прыжки в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
8	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Прыжки с ноги на ногу (техника). П/игры.			
9	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Тест на гибкость.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
11	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, подбрасыванием и ловлей малого мяча.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	ВФСК «ГТО». Особенности	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-

	<p>физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>			method
14	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. П/игры. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений с элементами метания.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	<p>Понятие "Физическое развитие". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м). Игровые задания с мячами.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

17	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения Игровые задания с мячами. Челночный бег 3х10м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
18	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, с мячами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания с мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
20	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания с мячами. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
21	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	общеразвивающих упражнений, с элементами баскетбола (ловлей и передачей мяча).			
22	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, броском мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, броском мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Понятие "Физическое развитие". Способы измерения физического развития, гигиенические	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</p>			
26	<p>Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	<p>Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.			
30	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
32	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката назад). Висы на перекладине, гимнастической стенке.	1	1	Поле для свободного ввода1
33	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.			
34	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Способы передвижения по гимнастической скамейке. Тест на гибкость	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
35	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника стойки на лопатках согнув ноги). Способы передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	Акробатические упражнения. Способы лазанья по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
38	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката в сторону). Способы лазанья по гимнастической стенке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method

	гимнастическое бревно, коня. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из вися /виса лежа			
42	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через гимнастического коня. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30с	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.</p>			
47	<p>Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	<p>Понятие "Физическое развитие". Способы измерения физического развития и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

50	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 2мин. П/игры. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
53	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 2 мин. П/игры. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
56	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ходьбы и бега, прыжков.			
58	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Тест на гибкость	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
59	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки на двух	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ногах с вращением скакалки вперед за 30с			
62	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	Поле для свободного ввода1
64	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной	1	1	Поле для свободного ввода1

	подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.			
66	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры. 3х минутный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Понятие физическое развитие".	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3х10м). Игровые задания с мячами.			
71	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания с мячами. Челночный бег 3х10м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с мячами.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания с с мячами,. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
74	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с мячом. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа			
75	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	П/игры с мячом.			
79	Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
81	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Тест на гибкость.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method

83	Осанка. Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
86	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Метание малого мяча в	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	вертикальную цель. Челночный бег 3x10м на р-т			
87	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3- 4м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Игровые задания, подвижные игры с элементами метания. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса / виса лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
90	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки в длину с места.			
91	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
92	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу (техника).			
95	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег 30м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
96	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

99	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Понятие "Физическая культура". Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1 мин.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 2мин.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Бег 30м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
6	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
8	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Прыжки с ноги на ногу (техника). П/игры.			
9	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 4мин. Игровые задания. Тест на гибкость на р-т	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
11	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение на дистанцию 1000м.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
12	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, подбрасыванием и ловлей	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	малого мяча			
13	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин на р-т	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
14	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. П/игры. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений с элементами метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления движения (челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	3x10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола.			
17	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Челночный бег 3x10м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
18	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, элементами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
20	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method

	Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т			
21	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, с элементами баскетбола (ловлей и передачей мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков, с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).</p>			
25	<p>Понятие "Физическая культура". Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	<p>Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

28	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

32	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката назад). Висы на перекладине, гимнастической стенке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упоры на гимнастической скамейке, лазанье. Тест на гибкость на р-т.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
35	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника стойки на лопатках согнув ноги). Упоры на гимнастической скамейке,</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	лазанье.			
36	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
38	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника кувырка вперед). Лазанье по гимнастической стенке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Лазанье по канату. Перелезание через гимнастического коня.			
41	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса /виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
42	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Лазанье по канату. Перелезание через гимнастического коня. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30с на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Перелезание через	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастического коня.			
45	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Понятие "Физическая культура". Физические упражнения и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.</p>			
50	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 2мин. П/игры. Прыжки в длину с места на р-т.			
53	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Поднимание	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.			
56	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 4мин. П/игры. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
59	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,			
60	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение) бмин. П/игры.			
64	ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение) бмин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение) бмин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,			
69	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение) бмин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Челночный бег 3x10м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

72	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
74	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
75	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Режим дня и физическое развитие. Особенности	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.			
77	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Понятие ФК. Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method

	занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.			
81	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
83	Осанка. Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.			
85	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
86	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места. Челночный бег 3x10м на р-т	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
87	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4-5м на р-т			
89	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Игровые задания, подвижные игры с элементами метания. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
90	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

92	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
93	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в длину с места. Бег 30м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
96	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками			
97	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр. Бег (смешанное передвижение) на дистанцию 1000м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
98	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
100	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
101	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.			
102	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	<p>Понятие "Физическая нагрузка". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Гигиенические правила. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1 мин.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	<p>Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 30-60м. Бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	<p>Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ускорением до 30-60м. Бег (смешанное передвижение) 1мин. П/игры.			
4	Измерение пульса. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Высокий старт, бег с ускорением до 30-60м.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Бег 30м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
6	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков)			
8	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков) на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 4мин. Игровые задания «Школа мяча». Тест на гибкость на р-т	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
10	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания с мячом Бег (смешанное передвижение) 3 мин.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

12	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания «Школа мяча». Бег (смешанное передвижение) на дистанцию 1000м.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
13	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, подбрасыванием и ловлей малого мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 6м. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
15	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. П/игры. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 6м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

16	<p>Понятие "Физическая нагрузка". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3х10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Челночный бег 3х10м на р-т.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
18	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, элементами баскетбола</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.			
20	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1https://user.gto.ru/#gto-method/
21	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, с элементами баскетбола (ловлей и передачей мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Закаливание. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Закаливание. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).			
24	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков, с элементами баскетбола (ловлей, передачей, ведением мяча и броском в корзину).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Понятие "Физическая нагрузка". Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Физическая нагрузка и способы измерения пульса. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.			
27	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Дыхательная гимнастика. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	<p>занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.</p>			
32	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (пережат назад в стойку на лопатках). Висы на перекладине, гимнастической стенке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упоры на гимнастической скамейке, лазанье. Тест на гибкость на р-т.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

35	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника кувырка вперед). Упоры на гимнастической скамейке, лазанье</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
38	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника кувырка вперед). Лазанье по гимнастической стенке.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

39	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Дыхательная и зрительная гимнастика. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.. Способы перелезания через гимнастическое бревно, коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Л. Способы перелезания через гимнастическое бревно, коня. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса /виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
42	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	со скакалкой. Способы перелезания через гимнастическое бревно, коня. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30с на р-т.			
44	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Перелезание через гимнастическое коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Способы измерения пульса.. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Закаливание. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	полосы препятствий. П/игры.			
48	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Дыхательная и зрительная гимнастика. Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.			
52	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
53	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 4мин. П/игры. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин на р-т.			
56	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	4мин. П/игры. Тест на гибкость на р-т.			
59	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Физическая нагрузка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 5мин. П/игры. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30с на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.			
63	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	метания, спортивных игр.			
66	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры . Смешанное передвижение 6 минут.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.			
70	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3х10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Челночный бег 3х10м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
72	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.			
74	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1https://user.gto.ru/#gto-method
75	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.			
78	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
81	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.			
82	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
83	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
84	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места. Челночный бег 3x10м на р-т.			
86	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Игровые задания, подвижные игры с элементами метания. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
88	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки в	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	длину с места.			
89	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места на р-т	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
91	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением до 30м. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	ВФСК «ГТО». Особенности	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-

	физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 30м на р-т.			method
94	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр. Бег (смешанное передвижение) на дистанцию 1000м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
96	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с ускорением (высокий старт) до 30-60м. Прыжки с ноги на ногу («многоскоки» - 8 прыжков).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с ускорением (высокий старт) до 30-60м. Прыжки с ноги на ногу («многоскоки» - 8 прыжков) на р-т.</p>			
98	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с ускорением (высокий старт) до 30-60м.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	<p>ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м на р-т.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
100	<p>Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега,</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	прыжков, метания, спортивных игр.			
101	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
102	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	<p>Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Гигиенические правила. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Бег (смешанное передвижение) 1мин.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	<p>Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 30-60м. Бег (смешанное передвижение) 1мин. П/игры.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	<p>Физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение)</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2мин. Бег 30м на р-т.			
4	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение) 2мин. Бег 60м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
5	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1 https://user.gto.ru/#gto-method 1/
6	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков) на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) 4мин. Игровые задания. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method /

8	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания «Школа мяча». Бег (смешанное передвижение) на дистанцию 1000м.	1	1	/https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
9	ФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 6-8м. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
10	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. П/игры. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 6-8м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	движения (челночный бег 3х10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола.			
12	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Челночный бег 3х10м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
13	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/https://user.gto.ru/#gto-method1/
14	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами баскетбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	виса / виса лежа на р-т.			
15	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Гигиенические правила. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	(техника переката назад). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.			
19	Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката назад с опорой руками). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа на спине за	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	1мин на р-т.			
22	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника кувырка вперед). Висы на перекладине, гимнастической стенке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упоры на гимнастической скамейке, лазанье. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method
24	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника стойки на лопатках). Упоры на гимнастической скамейке, лазанье.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ttps://user.gto.ru/#gto-method

	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.			
26	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника кувырка назад). Лазанье по гимнастической стенке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из вися / вися лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
29	Физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30с на р-т.			
30	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Опорный прыжок.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.			
34	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Гигиенические правила. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 1 мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 2 мин. П/игры. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
37	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,			
38	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 3мин. П/игры. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
39	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,			
41	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 4мин. П/игры. Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
42	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к занятиям по лыжной подготовке П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 6мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры. (смешанное передвижение) 3мин			
45	Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) 6 мин. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м). Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method

	занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Челночный бег 3х10м на р-т.			
49	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
50	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые задания с элементами волейбола. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
51	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.			
52	Корректирующие упражнения. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с элементами волейбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Понятие "Физическая культура". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Гигиенические правила. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

55	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Тест на гибкость на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
56	Физическая подготовка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с шага. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
58	ВФСК «ГТО». Особенности	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-

	физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с шага. Челночный бег 3x10м на р-т.			method
59	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6-8м на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) 3мин. Игровые задания, подвижные игры с элементами метания. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса / виса лежа на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
61	Физическое развитие. Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением (высокий старт); 30м на р-т.			
62	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с ускорением (высокий старт) до 30-60м. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
63	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с ускорением (высокий старт) до 30-60м. Прыжки с ноги на ногу («многоскоки» - 8 прыжков) на р-т.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	тренировочной направленности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м на р-т.			
65	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр. Смешанное передвижение 1000м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	направленности применительно к плаванию. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

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

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

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

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура учебник 3-4 классы А. П. Матвеев Издательство

"Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура учебник 2 класс А. П. Матвеев Издательство

"Просвещение"

Физическая культура учебник 3-4 классы А. П. Матвеев Издательство

"Просвещение"

Физическая культура учебник 1 класс А. П. Матвеев Издательство

"Просвещение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://user.gto.ru/#gto-method>