

Нажмите **Esc** для выхода из полноэкранного режима

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

**Отдел образования администрации Андроповского муниципального
округа**

МБОУ СОШ № 1 им. П.М. Стратийчука

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

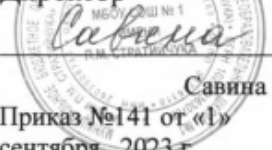
СОГЛАСОВАНО

Управляющим Советом
школы

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Савина И.Г.
Приказ №141 от «1»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2081903)

учебного предмета «Иностранный язык (английский)»

для обучающихся 2 – 4 классов

с. Курсавка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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;
- 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО. Строевые команды, виды построения, расчёта. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортив-	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ных эстафет.				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/оле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Легкая атлетика	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	37	0	37	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Кроссовая подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	7	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	17	4	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	38	4	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Кроссовая подготовка	7	2	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	20	4	16	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	35	4	31	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Кроссовая подготовка	6	2	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		71			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	64	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	3	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Кроссовая подготовка	10	1	9	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Кошки – мышки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей. Что такое физическая культура.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
2	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Совушка», «Ловля парами». Развитие скоростно-силовых способностей. Современные физические упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
3	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Пустое место», «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
4	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Третий лишний», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей. Личная гигиена и гигиеничес-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	кие процедуры.					
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток для школьников. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
8	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
9	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки через скакалку, в дли-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	ну с места. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств					
10	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
11	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м. Прыжки. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
12	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места (тест). Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
13	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Челночный бег 3x10 м (тест). Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
14	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 2 минуты. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	Понятие скорость бега					
15	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3 минуты. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
16	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег с препятствиями 3 минуты. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
17	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 4 минуты. Понятие дистанция. Подвижная игра «Третий лишний». Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
18	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способно-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	стей и выносливости					
19	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
20	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут (тест). Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
21	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
22	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способ-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	ностей					
23	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Эстафеты во встречных колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
24	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижные игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
25	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
26	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Быстро по местам», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
27	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Быстро по местам», эстафеты с мячом.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	Развитие скоростно-силовых способностей					
28	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
29	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Метко в цель». Ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
30	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель». Ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
31	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
32	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Мяч капитану». Броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
33	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. «Гонка мячей в колоннах». Пе-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	передача мяча на месте в парах от груди двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей					
34	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. «Гонка мячей в колоннах». Передача мяча на месте в парах от груди двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
35	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. «Вызов номеров». Передача мяча на месте в парах от груди двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
36	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. «Вызов номеров». Передача мяча на месте в парах от груди двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
37	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Эстафета зверей». Ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
38	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Метко в цель». Ведение мяча на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	Развитие скоростно-силовых способностей					
39	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
40	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Ведение мяча в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/
41	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
42	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
43	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами. Развитие скоростных . способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
44	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
45	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	скоростно-силовых способностей					
46	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Третий лишний», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
47	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
48	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
49	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
50	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
51	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Броски и ловля мяча в колоннах. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	силовых способностей					
52	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Броски и ловля мяча в колоннах. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
53	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Броски и ловля мяча в колоннах. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
54	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Броски и ловля мяча в колоннах. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
55	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поддача мяча с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
56	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поддача мяча с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
57	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поддача мяча с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	скоростно-силовых способностей					
58	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подача мяча с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
59	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подача мяча с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
60	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
61	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Перестройки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
62	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Опорный прыжок. Развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	координационных способностей					
63	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
64	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в упоре лежа и сидя. Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
65	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Висы на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
66	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической стенке, опорные прыжки через «козла». Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
67	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку, «козла». Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
68	ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Упражнения с набив-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	ным мячом весом 1 кг. Развитие координацион-ных и силовых способностей					
69	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
70	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
71	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
72	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
73	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижная игра «Запрещенное	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	движение». Развитие скоростно-силовых способностей					
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег на 10м и 30м. Развитие скоростно-силовых спо-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	способностей, координации					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег на 10м и 30м. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег на 10м и 30м. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10, 4х9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упраж-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	нения. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Многоскоки. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м. Прыжки в длину с места, 3-5 шагов разбе-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	га. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 400 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	скоростных и скоростно-силовых способностей, координации					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 30 м, 200 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 4 минуты. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с зада-	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru

	<p>ниями. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. Передачи мяча внутренней стороной стопы во встречных колоннах. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых способностей</p>					
97	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
98	<p>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО</p>	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
99	<p>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО</p>	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru/resh.edu.ru
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, передачи, удары по мячу на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		/resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, передачи, удары по мячу на месте. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		/resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, передачи, удары по мячу на месте. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
4	Физическое развитие. Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м, бег с ускорением на отрезках 20-40 м. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru

5	Физические качества. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Бег 30 м. Челночный бег 4х9 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
6	Контроль норматива - челночный бег 3х10 м. Сила как физическое качество. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель, а дальность. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	1	0		resh.edu.ru
7	Быстрота как физическое качество. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м на результат. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие средняя дистанция.	1	0	1		resh.edu.ru
8	Выносливость как физическое качество. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м, 4х9м. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
9	Гибкость как физическое качество. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в	1	0	1		resh.edu.ru

	длину с места на результат, с разбега. Бег 4 минуты. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств					
10	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5 минут. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	1	0	1		resh.edu.ru
11	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие темп бега	1	0	1		resh.edu.ru
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Контроль норматива – прыжок в длину с места ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие темп бега	1	1	0		resh.edu.ru
13	Закаливание организма. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru

14	Утренняя зарядка. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты. Понятие дистанция. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
15	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель на результат. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
16	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Игры - эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
17	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты линейные и встречные. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
18	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
19	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой Учебная игра. Разви-	1	0	1		resh.edu.ru

	тие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Беседа по тб.					
20	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра. Развитие общей выносливости, ловкости, си-лы и быстроты.	1	0	1		resh.edu.ru
21	Контроль норматива - бег 1000 м. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра. Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	1	0		resh.edu.ru
22	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра. Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	1		resh.edu.ru
23	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра. Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	1		resh.edu.ru
24	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра. Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	1		resh.edu.ru
25	Беседа по технике безопасности. ОРУ.	1	0	1		resh.edu.ru

	Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей					
26	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
27	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
28	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Передал-садись», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
29	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Передай мяч соседу». Передача мяча от груди в парах на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
30	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игра «Передал - садись». Передача мяча от груди в парах на месте. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
31	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Встречная эстафета». Передача мяча от груди в парах на месте. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		resh.edu.ru

32	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игра «Пустое место». Ведение мяча на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
33	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игра «Догони мяч». Ведение мяча на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
34	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игра «Ловля парами». Ведение мяча на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
35	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Передал - садись», «Кто точнее бросит?», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Опрос по правилам игр	1	0	1		resh.edu.ru
36	Контроль норматива – ведение мяча в движении. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Передал - садись», «Кто точнее бросит?», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	0		resh.edu.ru
37	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Передал - садись», «Кто точнее бросит?», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно-	1	0	1		resh.edu.ru

	стей.					
38	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
39	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Передай мяч соседу». Эстафеты. Упражнения на координацию. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
40	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Кот и мыши». Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
41	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
42	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Караси и щука». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
43	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами. Броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
44	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Кот и мыши». Ведение мяча на	1	0	1		resh.edu.ru

	месте, шагом, бегом., с изменением направления. Развитие скоростно-силовых способностей					
45	Контроль норматива – ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	0		resh.edu.ru
46	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		resh.edu.ru
47	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Придумай сам». Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
48	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
49	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
50	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru

51	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
52	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
53	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
54	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
55	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
56	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
57	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
58	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
59	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
60	Контроль норматива – подача мяча.	1	1	0		resh.edu.ru

	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей					
61	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
62	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
63	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
64	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
65	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
66	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь тест. Строевые упражнения. Прыжки через «козла». Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru

67	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Висы и упоры. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
68	Контроль норматива - прыжки через скакалку за 30 секунд. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Строевые упражнения. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости	1	1	0		resh.edu.ru
69	ОРУ. Висы на гимнастической стенке. Упражнения в упоре сидя на гимнастической скамейке. Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
70	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Опорные прыжки через «козла». Упражнения со скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
71	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поднимание туловища на результат за 30 секунд. Метание мяча 1 кг. Кувырки вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости.	1	0	1		resh.edu.ru

72	ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Метание мяча 1 кг на результат. Перекаты, кувырki вперед и назад. Упражнения в виси на гимнастической стенке. Развитие координационных и силовых способностей, координации, внимания	1	0	1		resh.edu.ru
73	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Развитие координационных способностей, внимания	1	0	1		resh.edu.ru
74	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подтягивание (мальчики) и отжимания (девочки) тест. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей, внимания	1	0	1		resh.edu.ru
75	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Опорные и через скамейку прыжки. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, внимания	1	0	1		resh.edu.ru
76	Контроль норматива – элементы акробатики. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей и гибкости.	1	1	0		resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ.	1	0	1		resh.edu.ru

	Ходьба и бег с заданиями. Техника выполнения упражнения в равновесии. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных способностей					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания	1	0	1		resh.edu.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	1	0	1		resh.edu.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	1	0	1		resh.edu.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скорост-	1	0	1		resh.edu.ru

	но-силовых способностей					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м. Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		resh.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м, 30 м. Прыжки по разметкам. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		resh.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ.	1	0	1		resh.edu.ru

	Ходьба и бег с заданиями. Многоскоки. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м на результат. Бег 200 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контроль норматива – бег 30м. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег 400 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	1	0		resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Прыжки по разметкам, в длину с разбега, 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 800 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей,	1	0	1		resh.edu.ru

	выносливости					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 60 м на результат. Кросс 1000 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	1	0	1		resh.edu.ru
93	Промежуточная аттестация	1	1	0		resh.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ.	1	0	1		resh.edu.ru

	Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель на результат. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Прятки». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 6 минут на результат. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Чел-	1	0	1		resh.edu.ru

	ночный бег 3*10м. Эстафеты. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы. Учебная игра.					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
101	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. (2-3 норматива). ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
102	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. (2-3 норматива). ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
2	История появления современного спорта. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	1		resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м, бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	1	0	1		resh.edu.ru
4	Измерение пульса на уроках физиче-	1	0	1		resh.edu.ru

	ской культурой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей, скоростной выносливости. Игра «Смена сторон». Эстафета. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м.					
5	Дозировка физических нагрузок. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Ч/ бег 3x10 м,	1	0	1		resh.edu.ru
6	Контроль норматива - ч/ бег 3x10 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Встречная эстафета».	1	1	0		resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Пры-	1	0	1		resh.edu.ru

	жок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье					
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места, разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	0	1		resh.edu.ru
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	1	0	1		resh.edu.ru
12	Контроль норматива - Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств, координации и внимания. Олимпийское движение современности	1	1	0		resh.edu.ru
13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на	1	0	1		resh.edu.ru

	марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы					
14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1		resh.edu.ru
15	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации, внимания.	1	0	1		resh.edu.ru
16	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации и внимания. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1		resh.edu.ru
17	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости, координации, внимания. Выявление работающих групп мышц	1	0	1		resh.edu.ru
18	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. Преодоление препят-	1	0	1		resh.edu.ru

	ствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания. Выполнение основных движений с различной скоростью					
19	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на результат. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания.	1	0	1		resh.edu.ru
20	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. Ведение, остановка, передача мяча. Развитие выносливости, координации и внимания.	1	0	1		resh.edu.ru
21	Контроль норматива – бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. Ведение, остановка, передача мяча. Развитие выносливости, координации и внимания.	1	1	0		resh.edu.ru
22	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. Ведение, остановка, передача	1	0	1		resh.edu.ru

	мяча. Развитие выносливости, координации и внимания.					
23	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.	1	0	1		resh.edu.ru
24	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
25	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
26	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
27	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
28	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Веду-	1	0	1		resh.edu.ru

	ние мяча правой и левой рукой на месте и в движении.					
29	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты-ты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	0	1		resh.edu.ru
30	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	0	1		resh.edu.ru
31	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1		resh.edu.ru
32	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1		resh.edu.ru
33	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1		resh.edu.ru
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой ру-	1	0	1		resh.edu.ru

	кой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей					
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
36	Контроль норматива - ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	1	0		resh.edu.ru
37	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	1	0	1		resh.edu.ru

	способностей					
39	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
40	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
41	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
42	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
43	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение	1	0	1		resh.edu.ru

	мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
44	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
45	Контроль норматива - ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	1	0		Поле для свободного ввода1
46	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
47	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	1	0	1		resh.edu.ru

	способностей					
48	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
49	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	1	0	1		resh.edu.ru
50	Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	1	0	1		resh.edu.ru
51	Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	1	0	1		resh.edu.ru
52	Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	1	0	1		resh.edu.ru
53	Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	1	0	1		resh.edu.ru
54	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1	0	1		resh.edu.ru
55	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1	0	1		resh.edu.ru
56	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1	0	1		resh.edu.ru
57	Игра «Пионербол». Передача мяча	1	0	1		resh.edu.ru

	сверху двумя руками во встречных колоннах.					
58	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1	0	1		resh.edu.ru
59	Игра «Пионербол».	1	0	1		resh.edu.ru
60	Контроль норматива – подача мяча. Игра «Пионербол».	1	1	0		resh.edu.ru
61	Игра «Пионербол».	1	0	1		resh.edu.ru
62	Игра «Пионербол».	1	0	1		resh.edu.ru
63	Игра «Пионербол».	1	0	1		resh.edu.ru
64	Игра «Пионербол».	1	0	1		resh.edu.ru
65	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
66	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие	1	0	1		resh.edu.ru

	координационных способностей					
67	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
68	Контроль норматива - перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	1	0		resh.edu.ru
69	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
70	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упо-	1	0	1		resh.edu.ru

	ре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей					
71	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
72	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
73	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
74	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (вы-	1	0	1		resh.edu.ru

	сота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей					
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
76	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Контроль норматива – упражнение в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	1	0		resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Полоса препятствий.	1	0	1		resh.edu.ru
78	Освоение правил и техники выполне-	1	0	1		resh.edu.ru

	ния норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Полоса препятствий.					
79	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
80	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
81	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
82	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специаль-	1	0	1		resh.edu.ru

	ные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.					
84	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Контроль норматива - прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1	1	0		resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча с места на дальность	1	0	1		resh.edu.ru

	и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.					
89	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1		resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1		resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м.	1	0	1		resh.edu.ru
93	Промежуточная аттестация. ОРУ.	1	1	0		resh.edu.ru

94	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	0	1		resh.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Двусторонние игры.	1	0	1		resh.edu.ru
99	Освоение правил и техники выполне-	1	0	1		resh.edu.ru

	ния комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Двусторонние игры.					
100	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Двусторонние игры.	1	0	1		resh.edu.ru
101	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Сдача нормативов 2-3 ступени (2-3 испытания). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Двусторонние игры.	1	0	1		resh.edu.ru
102	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Сдача нормативов 2-3 ступени (2-3 испытания). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Двусторонние игры.	1	0	1		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в Росси. Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	0	1		resh.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Контроль норматива – бег 30 м. Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие	1	1	0		resh.edu.ru

	скоростных способностей и координации.					
5	Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации.	1	0	1		resh.edu.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1		resh.edu.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и координации	1	0	1		resh.edu.ru
8	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
9	Закаливание организма. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	0	1		resh.edu.ru

	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости					
11	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
12	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
13	Контроль норматива - бег 1000 м. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	1	0		resh.edu.ru
14	Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
15	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
16	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз-	1	0	1		resh.edu.ru

	витие координационных способностей					
18	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
19	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
20	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
21	Контроль норматива - ведение мяча правой и левой рукой в движении. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	1	0		resh.edu.ru
22	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
23	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от	1	0	1		resh.edu.ru

	груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
24	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
25	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
26	Контроль норматива - броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	1	0		resh.edu.ru
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
28	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
29	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадра-	1	0	1		resh.edu.ru

	те. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
30	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
31	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
32	Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
33	Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
34	Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
35	Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
36	Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
37	Контроль норматива – подача с 6 м.	1	1	0		resh.edu.ru

	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей					
38	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
39	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
40	Контроль норматива – Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	1	0		resh.edu.ru
41	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
42	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
43	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
44	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	1	0	1		resh.edu.ru
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение ко-	1	0	1		resh.edu.ru

	манд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.					
46	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	0	1		resh.edu.ru
47	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок вперед, назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей, внимания и наблюдательность. Игра «Что изменилось?»	1	0	1		resh.edu.ru
48	Элементы акробатики. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	0	1		resh.edu.ru
49	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru

50	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
51	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
52	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
53	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		resh.edu.ru
54	Эстафеты. Полоса препятствий.	1	0	1		resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	1	0	1		resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые	1				resh.edu.ru

	упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	1	0	1		resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
62	Промежуточная аттестация	1	1	0		resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	0	1		resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1	0	1		resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	0	1		resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу.	1	0	1		resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполне-	1	0	1		resh.edu.ru

	ния норматива комплекса ГТО. Выполнение испытаний комплекса ГТО 3 ступени (2-3 теста)					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выполнение испытаний комплекса ГТО 3 ступени (2-3 теста)	1	0	1		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа Физиче-

ская культура - 2 класс - Российская электронная школа

Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа

Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

resh.edu.ru

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))