

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация города Новомосковска

МБОУ "ЦО № 4"

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

МБОУ «Центр образование № 4»

протокол № 10 от 30.08.2023 г.

(приложение к основной

образовательной

программе начального общего

образования)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1515238)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Новомосковск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: 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 часа (2 часа в неделю) 1 час внеурочная деятельность .

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	20	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		80	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		13
Название модуля		
Раздел 1. Название		
Итого		0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	22	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		76	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	22	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.4	Подвижные и спортивные игры	24	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Плавательная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.6			
Итого по разделу		81	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
1.2	Из истории развития физической культуры в России	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

	нарушения осанки и снижения массы тела		
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	15	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Льжная подготовка	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
2.5	Плавательная подготовка		
2.6	Плавание	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5	
Раздел 4. Название			
Итого		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Ходьба и медленный бег. ОРУ. Игры с прыжками, с использованием скакалки. Современные физические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Режим дня школьника . Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты .Закрепление техники ходьбы (разновидности ходьбы). Обучение технике бега: обычный, с изменением направления движения и различными шагами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Совершенствование техники ходьбы. Закрепление техники бега: обычный, с изменением направления движения и различными шагами. Обучение технике: метание малого мяча с места на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	дальность.		
8	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Осанка человека. Упражнения для осанки. Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения и различными шагами. Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность. Обучение технике метания на заданное расстояние в горизонтальную цель .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения и различными шагами. Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность. Обучение технике метания на заданное расстояние в горизонтальную цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Правила поведения на уроках физической культуры. Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения и различными шагами. Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Учет техники метания мяча, бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

14	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Обучение технике: ловля, передача, броски и ведение мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Закрепление техники: ловля, передача, броски и ведение мяча. Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве: игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. О.Р.У	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Способы построения и повороты стоя на месте. Эстафеты и игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Учёт – челночный бег 3х10 м. Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Учёт техники прыжка с разбега. Совершенствование техники прыжка через длинную скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике группировки и перекатов, развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Гимнастические упражнения с мячом. Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

31	Гимнастические упражнения со скакалкой. Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	ОРУ: на формирование осанки. Закрепление техники : группировка и перекаты. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Совершенствование техники: группировка и перекаты. Обучение технике лазанье по гимнастической стенке и канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	ОРУ с гимнастическими скакалками. Учёт техники: группировка и перекаты. Игры .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Закрепление техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Обучение технике перелезание .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Учёт техники: группировка и перекаты. Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Закрепление техники перелезания .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Учёт техники: группировка и перекаты. Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Совершенствование техники перелезания .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Строевые упражнения . Приземление после спрыгивания на горку матов. Обучение элементов упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ритмической гимнастики. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: ОРУ с гимнастической палкой.		
39	Строевые упражнения. Закрепление элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики. Учет техники наклонов сидя и стоя. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Совершенствование элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Упражнения в равновесии, развитие силы. ОРУ с гантелями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Совершенствование элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОРУ на гимнастических ковриках. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОРУ на гимнастических ковриках. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Обучение технике: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Закрепление техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение. Передвижение на лыжах до 1 км. Обучение технике: повороты переступанием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53	Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение. Передвижение на лыжах до 1 км. Закрепление техники: повороты переступанием. Обучение технике: подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Учёт техники: ступающий шаг, скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники: повороты переступанием. Закрепление техники: подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Учёт техники: повороты переступанием. Совершенствование техники: подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Совершенствование техники: повороты переступанием. Учёт техники: подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Совершенствование техники скольжения с палками. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Обучение технике подъёма ступающим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Совершенствование техники: повороты переступанием. Закрепление техники подъёма. Обучение технике спусков в низкой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Совершенствование техники подъёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ступающим шагом. Закрепление техники спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу. Развитие координационных способностей: ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Совершенствование техники: ведение мяча. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Учёт техники: ведение мяча. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу. Развитие скоростно – силовых способностей: подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	КУ для формирования правильной осанки. Развитие скоростно – силовых способностей: игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Обучение технике прыжка через длинную скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Закрепление техники прыжка через длинную скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Развитие скоростно – силовых способностей: игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
71	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Зарождение Олимпийских игр. Развитие скоростно – силовых способностей: игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Считалки для подвижных игр. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Разучивание игровых действий и правил игры "Перестрелка"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Разучивание игровых действий и правил игры "Перестрелка"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Обучение способам организации игровых площадок.Разучивание подвижной игры "Хвостики"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры "Ловишки"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.Разучивание подвижной игры "Удочки"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

81	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Обучение технике сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры по выбору.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Закрепление техники сочетание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	различных видов ходьбы. Развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты.		
95	Комплекс утренней гимнастики. Обучение технике специальных беговых упражнений. Учёт: 3х10м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление техники специальных беговых упражнений. Учёт 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных и скоростных способностей. Игры по выбору.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Обучение технике прыжка в длину с места. Учёт - бег 30 м с высокого старта, кросс до 500 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча с места в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Закрепление техники метания малого мяча с места в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств – выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Совершенствование техники метания малого мяча с места в цель. Учёт – челночный бег 3 x 10 м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Учёт техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками. Закрепление техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Бег с поворотами и изменением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	направлений. Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой. Техника метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.		
9	Совершенствование техники бега: равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости: игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно-силовых способностей: эстафеты .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Обучение технике прыжка в высоту с разбега и с места. Учёт – наклон вперёд из положения сидя.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега и с места. Обучение техники метание малого мяча в горизонтальную цель. Учёт – подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Совершенствование техники прыжка в высоту с места и разбега. Закрепление техники метание малого мяча в горизонтальную цель. Обучение прыжка через длинную и короткую скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Бег и его разновидности. Учёт техники прыжка в высоту с места и разбега. Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную цель. Закрепление прыжка через длинную и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	короткую скакалку.		
15	Учёт техники метание малого меча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Учёт прыжка через длинную и короткую скакалку. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Тестирование – 1000 м (без учёта времени).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижные Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Совершенствование техники метания малого мяча в цель , эстафеты. Учёт –бег с преодолением малых препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метание малого мяча в цель , эстафеты. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

22	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры». Общее представление о физическом развитии и физической подготовке. Совершенствование подвижных игр с приемами спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Подвижные игры. Обучение технике ведения мяча в движении по прямой. Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Игры с приемами баскетбола. Совершенствование игр; ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча в движении по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Игры с приемами баскетбола. Учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой; игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Зарождение Олимпийских игр. Игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

29	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: ОРУ с предметами. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	ОРУ и коррегирующие упражнения.. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Обучение техники кувырка вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке. Закрепление техники кувырка вперед. Обучение техники упражнений в равновесии. Ходьба на гимнастической скамейке.Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Обучение технике стойки, на лопатках согнув ноги. Учёт техники лазанье по наклонной скамейке. Совершенствование техники кувырка вперед. Закрепление техники упражнений в равновесии . Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Закрепление техники стойки, на лопатках согнув ноги. Учёт техники кувырка вперед. Совершенствование техники упражнений в равновесии. Обучение технике лазанье по гимнастической стенке; перелезание.Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление техники лазанье по	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастической стенке ; перелезание. Учёт техники стойки, на лопатках согнув ноги.Обучение технике ходьбы по рейке гимнастической скамейки . Игры.		
35	Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке; перелезание. Обучение технике висов. Закрепление техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Строевые упражнения и команды.Учёт техники лазанье по гимнастической стенке ; перелезание. Закрепление техники висов. Совершенствование техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Обучение технике лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Физическое развитие.Развитие скоростных и координационных способностей. Тестирование: наклон вперёд из положения стоя. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Сила как физическое качество. Комплекс ОРУ с обручем. Совершенствование техники: висов. Учёт техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Закрепление техники лазанье по канату. Обучение технике пережат вперёд в упор присев из стойки на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Гимнастическая разминка.Учёт техники: висов. Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	лазанье по канату. Обучение технике подтягивание, из виса лёжа. Закрепление техники пережат вперёд в упор присев из стойки на лопатках.		
40	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Упражнения с гимнастической скакалкой. Учёт техники лазанье по канату. Закрепление техники подтягивание из виса лёжа. Совершенствование техники пережат вперёд в упор присев из стойки на лопатках. Обучение технике кувырок в сторону.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники подтягивание из виса лёжа. Учёт техники в упор присев из стойки на лопатках. Закрепление техники кувырок в сторону. Обучение технике в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастических снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Составление комплекса утренней зарядки. Эстафеты и игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Учёт техники подтягивание из виса лёжа согнувшись. Совершенствование техники кувырок в сторону. Закрепление техники в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастических снарядах. Танцевальные шаги.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Учёт техники кувырок в сторону.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Совершенствование техники в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастических снарядах. Танцевальные шаги.		
46	Утренняя зарядка. Закаливание организма. Эстафеты и игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Гибкость как физическое качество. Строевые упражнения и команды.ОРУ с обручем. Совершенствование техники висов, техники ходьбы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Совершенствование техники висов , техники лазанье по канату; Закрепление техники акробатической комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Техника безопасности и правила поведения : «Лыжная подготовка».Зимние Олимпийские игры 2014г. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

52	Обучение технике: подъёмы и спуски. Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Совершенствование техники скользящего шага, переступанием на месте и после движения . Закрепление техники: подъёмы и спуски. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Совершенствование техники: подъёмы и спуски. Учёт техники скользящего шага, переступанием на месте и после движения. Обучение технике поворотов переступанием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Закрепление техники поворотов переступанием. Учёт техники подъёмы и спуски. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Обучение технике: подъёмы и спуски. Совершенствование техники поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Закрепление техники: подъёмы и спуски. Учёт техники поворотов переступанием .Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Совершенствование техники: подъёмы и спуски. Передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники скольжения с палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Совершенствование техники скользящего	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	шага, поворот переступанием на месте и после движения подъёмы и спуски . Передвижение на лыжах до 1 км.		
60	Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, передвижение на лыжах до 1 км; повороты переступанием; подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Совершенствование техники подъёмы и спуски. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. Обучение технике поворотов переступанием на месте, спуски. Учёт техники скользящего шага.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Учёт техники: повороты переступанием. Совершенствование техники: подъёмы и спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Торможение "плугом" и лыжными палками. Лыжная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Подъёмы и спуски с горок. Лыжная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Учёт техники спусков в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Развитие скоростно-силовых	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	качеств.Строевые упражнения. Подвижные игры.		
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание , как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Подвижные игры. Обучение технике ведения мяча в движении по прямой. Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Совершенствование игр; ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча в движении по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой; игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Здоровье и физическое развитие человека. Совершенствование игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Совершенствование игр «Перестрелка», «Мини- баскетбол». Развитие координационных и кондиционных	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	способностей.		
76	Совершенствование подвижных игр с мячом. Совершенствование техники ведения мяча в движении, по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Совершенствование подвижных игр с элементами бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Совершенствование подвижных игр с прыжками. Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	ОРУ. Подвижная игра "Воробьи - вороны".	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Игры и развлечения в летнее время года. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Совершенствование подвижных игр . Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам». Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель». Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Совершенствование игр «Попади в обруч», «Снайперы», «Мяч водящему». Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Футбольные упражнения. Игры и по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Современные Олимпийские игры. Тестирование: подтягивание. Игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Совершенствование техники бега. Беговые упражнения. Бег из	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	различных стартов. Игры.		
94	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Учёт: бег на 30м. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	(тестов) 2 ступени ГТО		
102	Водные процедуры и закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Физическая культура разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Обучение технике разновидности ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Развитие координационных способностей .Учёт – прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Закрепление техники разновидности ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Обучение технике прыжков. Учёт - подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Совершенствование техники разновидности ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Обучение технике бега и его разновидности. Учёт: 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Закрепление техники бега и его разновидности. Обучение технике метания малого мяча с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Совершенствование техники бега и его разновидности. Закрепление техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	метания малого мяча с места. Обучение технике прыжка на одной и на двух ногах в длину с места.		
7	Совершенствование техники метания малого мяча с места. Закрепление техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места. Учёт: бег 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Учёт техники метания малого мяча с места. Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Учёт техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике метания в цель .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания в цель. Учет техники: челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростных и способностей: эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Совершенствование технике метания в цель. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Учёт техники метания в цель. Совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя (двумя руками от груди, из – за головы).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. История появления современных олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Подвижные игры с ведением баскетбольного мяча. Обучение техники ведения мяча в движении по прямой. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Закрепление техники ведения мяча в движении по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой. Спортивная игра баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Учёт техники ловли и ведения мяча в движении. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сдача	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	нормативов. Подвижные игры.		
21	Совершенствование игр «Попади в обруч», «Снайперы», «Мяч водящему». Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Учёт техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники: броски в цель , удары по воротам в футболе. Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Совершенствование спортивных игр. Учёт техники ведения мяча в движении по прямой. Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой. Закрепление техники остановки и передачи мяча . Подвижные игры с применением футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Совершенствование подвижных игр с элементами спортивных игр. Ведения мяча в движении по прямой .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Учёт техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Закрепление техники бросков по воротам (гандбол) и бросков в	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	цель, удары по воротам в футболе. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
28	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Обучение технике: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Элементы ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Закрепление технике перекатов в группировке.. Обучение техники лазанье по наклонной скамейке .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Совершенствование техники перекатов в группировке. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Учёт техники перекатов в группировке. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Строевые упражнения. Учёт техники лазанье по наклонной скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Обучение технике ходьбы по бревну и скамейке .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Закрепление техники ходьбы по бревну и скамейке. Обучение танцевальных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

35	Закрепление техники ходьбы по бревну и скамейке. Обучение танцевальных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Дозировка физической нагрузки. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Учёт техники ходьбы по бревну и скамейке. Совершенствование танцевальных упражнений. Закрепление техники кувырков вперёд. Обучение технике лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Совершенствование техники кувырков вперёд. Закрепление техники лазанья по канату. Обучение техники стойки на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Учёт техники кувырков вперёд. Совершенствование техники лазанья по канату. Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение технике мост из положения лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Совершенствование техники стойки на лопатках. Закрепление техники мост из положения лёжа. Обучение технике: приседание и переход в упор присев. Учёт – подтягивание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Строевые команды и упражнения. Учёт техники стойки на лопатках. Совершенствование техники: мост из	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	положения, лёжа. Закрепление техники: приседание и переход в упор присев.		
42	ОРУ с обручем. Совершенствование техники висов, техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Строевые команды и упражнения. Совершенствование техники висов, техники лазанье по канату. Закрепление техники акробатической комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Совершенствование техники лазанье по канату; подтягивание. Закрепление техники акробатической комбинации. Учёт: бросок набивного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Совершенствование техники: подтягивание, в вися лёжа согнувшись. Закрепление техники кувырок. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Закрепление техники кувырок. Танцевальные шаги: переменный, польки. Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Совершенствование техники кувырка в сторону. Танцевальные шаги: сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Учёт: прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств. Развитие координационных способностей: КУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание . Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Инструктаж по охране труда раздел: «Льжная подготовка». Измерение показателей физического развития и качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Совершенствование техники подъёмов и спусков в средней стойке, торможение плугом. Прохождение дистанции до 1, 5 км .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Обучение технике попеременному двухшажному ходу. Учёт техники подъёмов и спусков, торможения плугом с преодоление ворот.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Закрепление техники попеременному двухшажному ходу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Катание с горок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Обучение подъёму ёлочкой. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Учёт одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Закрепление техники подъём ёлочкой. Обучение технике спуска, в высокой и низкой стойках.		
57	Совершенствование техники подъёма ёлочкой. Закрепление техники спусков в высокой и низкой стойках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Учёт техники подъёма ёлочкой. Совершенствование техники спусков, в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Учёт техники спусков, в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Повороты на лыжах способом переступания на месте, подъём "лесенкой" и ёлочкой. Торможение плугом.Передвижение на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Повороты на лыжах способом переступания в движении.Совершенствование техники: подъём «лесенкой», спуски, торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Совершенствование техники подъёмов и спусков, поворотов переступанием ,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	торможение плугом и преодоление ворот .		
64	Совершенствование техники подъёмов и спусков Учёт техники поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты с использованием спусков и подъёмов с поворотами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Закаливание организма средствами физкультуры. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Совершенствование техники броска в цель, ловли, передач, бросков и ведений мяча . Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Плавательная подготовка на суше. Правила поведения в бассейне. Подвижные игры. игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
70	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Подводящие упражнения на суше. Подвижные и спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
73	Совершенствование техники броска в цель. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учет техники отжиманий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
76	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Учет техники прыжков через длинную скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
77	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Профилактика травматизма. Сюжетно – ролевые игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Сюжетно – ролевые игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
79	Закрепление технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Обучение элементарным технико-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	тактическим взаимодействиям в «мини-гандболе» .		
80	Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Совершенствование техники метание малого мяча в цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
82	Игры и развлечения в летнее время года. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Учёт технико – тактическим взаимодействиям в «мини - гандболе».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Совершенствование технико – тактическим взаимодействиям игры в "мини-футбол".	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Совершенствование игр с ведением мяча. Игры по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Учёт-Подтягивание. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Правила поведения на уроке : «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
88	Обучение технике прыжка с высоты. Совершенствование техники: метания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	малого мяча на дальность отскока; прыжка через длинную и короткую скакалку .		
89	Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники прыжка с высоты .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
90	Совершенствование техники прыжка с высоты. Закрепление техники прыжка в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Обучение технике прыжка: тройной и пятерной с места. Учёт техники прыжка с высоты. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Совершенствование техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие координационных и скоростных способностей. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метание малого мяча в цель Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Чередование ходьбы и бега .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Прыжок в длину. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
100	Развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» расстояние 10 – 20 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
101	Броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель, удары по воротам в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта. Правила ТБ на уроках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Техника безопасности: «Лёгкая атлетика». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Самостоятельная физическая подготовка. Обучение технике высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Совершенствование техники высокого старта. Учёт челночный бег 3 x 10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Высокий старт. Бег 30 метров – учёт.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Обучение техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	метание теннисного мяча с места.		
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Закрепление техники метание теннисного мяча с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Совершенствование техники метание теннисного мяча с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 3 ступени. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 3x10м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Ловля и передача мяча на месте. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
17	Ведение мяча на месте правой и левой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	рукой с заданиями..Упражнения из игры волейбол		
18	Бросок мяча с места. Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Закаливание организма. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост из положения лёжа на спине.Обучение опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	прыжок с опорой на руки в упор присев.		
28	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание. Пресс. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Инструктаж по охране труда раздел: «Льжная подготовка». Игры и развлечения в зимнее время года. Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах одновременным	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	двухшажным ходом.		
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Обучение технике: спуски со склонов. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Закрепление техники: спуски со склонов. Обучение технике торможения плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Совершенствование техники спусков со склонов. Закрепление техники торможения плугом. Обучение технике торможения упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники торможения упором. Обучение технике поворотом переступанием в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Совершенствование техники торможения упором. Закрепление техники поворотом переступанием в движении. Обучение технике подъем «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Совершенствование техники поворотом переступанием в движении. Закрепление техники подъем «лесенкой». Обучение технике подъем «ёлочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Совершенствование техники подъем «лесенкой». Закрепление техники подъем «ёлочкой». Лыжные гонки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	,5Совершенствование техники подъем	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Закрепление технико-тактических взаимодействий: «мини - баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Совершенствование технико-тактических взаимодействий: «мини - баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Учёт технико – тактических взаимодействий: «мини - баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Закрепление техники: ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Эстафеты с мячом. Передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	двумя руками. Игры.		
54	Совершенствование технико-тактических взаимодействий: «мини - баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Плавательная подготовка на суше. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Специальные плавательные упражнения (на суше): ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Эстафеты и игры по выбору.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Обучение технике метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Закрепление техники метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Обучение технике: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

63	Совершенствование техники метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель . Закрепление техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Учёт техники метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Учёт техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность. Учёт бег 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Бег 60 метров – учет. Игры по выбор учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Бег 30 метров - учёт. Игры по выбору учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

1 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Издательство
Москва«Просвещение»2016

2 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Издательство
Москва«Просвещение»2016

3 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Издательство
Москва«Просвещение»2016

4 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Издательство

Москва«Просвещение»2016

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

2 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

3 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

4 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

2 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

3 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

4 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

