

Приложение к ООП НОО,  
МБОУ СОШ № 138  
(утверждена приказом  
от 01.09.2023 №184/Зод)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета  
«Физическая культура»  
1-4 класс

# 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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



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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

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

### **3 КЛАСС**

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые) образовательные<br>ресурсы  |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                       |                        |  |
| 1.1  | Знания о физической<br>культуре                                 | 1                | 0                     | 1                      | Урок «Виды передвижения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a><br>Урок «Физические качества» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> |
| Итого по разделу                                     |   | 1                |                       |                        |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                       |                        |  |
| 2.1  | Режим дня школьника   | 1                | 0                     | 1                      | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  |
| Итого по разделу                                     |   | 1                |                       |                        |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |   |                  |                       |                        |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                       |                        |  |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                | 0                     | 1                      | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>  |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                | 0                     | 1                      | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>   |
| 1.3  | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня школьника | 1                | 0                     | 1                      | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  |
| Итого по разделу                                     |   | 3                |                       |                        |  |

| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики               | 10 | 0 | 10 | Урок «Виды передвижения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a><br>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a><br>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка                              | 10 | 0 | 10 | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a><br>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>   |
| 2.3  | Легкая атлетика                                | 14 | 0 | 14 | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a><br>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>  |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                    | 16 | 0 | 16 | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 50 |   |    |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований | 11 | 1 | 10 | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>   |

|  |               |    |   |    |  |
|--|---------------|----|---|----|--|
|  | комплекса ГТО |    |   |    |  |
| Итого по разделу                       |               | 11 |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |               | 66 | 1 | 65 |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 2                | 0                  | 2                   | Урок «Первые соревнования» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a><br>Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| Итого по разделу                                     |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 6                | 0                  | 6                   | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>   |
| Итого по разделу                                     |   | 6                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Укрепляем здоровье закаливанием» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>  |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  |
| Итого по разделу                                     |   | 2                |                    |                     |  |

| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |           |          |           |   |
|--|--|-----------|----------|-----------|---|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10        | 0        | 10        | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a><br>оле для свободного ввода |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 10        | 0        | 10        | Поле для свободного ввода   |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 14        | 0        | 14        | Поле для свободного ввода   |
| 2.4  | Подвижные игры   | 16        | 0        | 16        | Поле для свободного ввода   |
| Итого по разделу   |  | 50        |          |           |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |           |          |           |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8         | 1        | 7         | Поле для свободного ввода   |
| Итого по разделу   |  | 8         |          |           |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>67</b> |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 2                | 0                  | 2                   | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| Итого по разделу                                     |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>                       |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>  |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 1                | 0                  | 1                   | Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                |
| Итого по разделу                                     |  | 3                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ)  |

|  |                                     |    |   |    |   |
|--|-------------------------------------|----|---|----|---|
|  |                                     |    |   |    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>   |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1  | 0 | 1  | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>  |
| Итого по разделу   |                                     | 2  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                     |    |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики    | 10 | 0 | 10 | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a><br>Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>   |
| 2.2  | Легкая атлетика                     | 14 | 0 | 14 | Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a><br>Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a><br>Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка                   | 10 | 0 | 10 | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a><br>Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры         | 20 | 0 | 20 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a><br>Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ)  |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
|  |  |    |   |    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a><br>Урок «Знания о физической культуре. Футбол»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a> |
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7  | 1 | 6  | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 7  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 1 | 67 |   |



## 4 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                | 0                  | 2                   | Урок «Из истории физической культуры.Особенности физической культуры разных народов»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a><br>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a> |
| Итого по разделу                                     |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>  |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1                | 0                  | 1                   | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>  |
| Итого по разделу                                     |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |   |

|  |  |    |   |    |  |
|--|--|----|---|----|--|
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  | 0 | 1  | Урок «Осанка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>   |
| 1.2  | Закаливание организма  | 1  | 0 | 1  | Урок «Закаливание: обливание, душ» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>  |
| Итого по разделу   |  | 2  |   |    |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                                   | 10 | 0 | 10 | Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a><br>Урок «Гимнастика с основами акробатики»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>  |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 14 | 0 | 14 | Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 10 | 0 | 10 | Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>  |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры  | 20 | 0 | 20 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a><br>Урок «Волейбол» (РЭШ) Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a><br>Урок «Знания о физической культуре. Футбол»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  | 1 | 7  | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| Итого по разделу   |  | 8  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 1 | 67 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы  |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 1        | Что такое физическая культура   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>   |
| 2        | Режим дня и правила его составления и соблюдения  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  |
| 3        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> |
| 4        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | равномерной ходьбой  |   |   |   |  |   |
| 5  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                          | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> |
| 6  | Упражнения в передвижении с изменением скорости                            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>   |
| 7  | Правила выполнения прыжка в длину с места                                  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>                        |
| 8  | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>                        |
| 9  | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1  |
| 10 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>   |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 11 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>                   |
| 12 | Исходные положения в физических упражнениях   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                      | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> |
| 14 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Виды передвижения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>                                      |
| 15 | Учимся гимнастическим упражнениям   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>      |
| 16 | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>                  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 17 | Акробатические упражнения, основные техники                                    | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>   |
| 18 | Гимнастические упражнения с мячом  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 19 | Гимнастические упражнения со скакалкой   | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 20 | Гимнастические упражнения в прыжках  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 21 | Считалки для подвижных игр. Техника безопасности на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>        |
| 22 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> |
| 23 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>                       |
| 24 | Разучивание  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Подвижные игры на развитие  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | подвижной игры «Охотники и утки»                       |   |   |   |  | двигательной активности» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>   |
| 25 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»        | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> |
| 26 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»               | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 27 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»              | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»          | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 30 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 31 | Строевые упражнения с лыжами в руках.                  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  |



|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой |   |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>   |
| 32 | Строевые упражнения с лыжами в руках                        | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 33 | Упражнения в передвижении на лыжах                          | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>   |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах                          | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах       | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 36 | Техника ступающего шага во время передвижения               | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения               | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 38 | Имитационные упражнения                                     | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | техники передвижения на лыжах скользящим шагом                      |   |   |   |  |  |
| 39 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации          | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |
| 40 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации          | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Личная гигиена и гигиенические процедуры                            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>                          |
| 42 | Осанка человека. Упражнения для осанки                              | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>                       |
| 43 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                      |
| 44 | ГТО – что это   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Правила техники безопасности. Особенности организации тестирования ВФСК "ГТО"  |   |   |   |  |   |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подъем ног из положения лежа на животе. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Сгибание рук в положении упор лежа   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.  | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | Бросок набивного мяча. Подвижные игры  |   |   |   |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с   | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | места толчком<br>двумя ногами.<br>Подвижные игры   |   |   |   |  |   |
| 51 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. 6-<br>ти минутный бег.<br>Подвижные игры     | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1  |
| 52 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Челночный бег<br>3*10м.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Челночный бег как норматив ГТО.<br>Подвижная игра» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 53 | Современные<br>физические<br>упражнения.<br>Круговая<br>тренировка   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 54 | Пробное<br>тестирование с<br>соблюдением<br>правил и техники<br>выполнения<br>испытаний                                | 1 | 1 | 0 |  |   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | (тестов) 1-2 ступени ГТО   |   |   |   |  |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Правила поведения на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Самостоятельная организация и  | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | проведение подвижных игр  |   |   |   |  |  |
| 61 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> |
| 62 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег на 10м и 30м  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Смешанное передвижение. Подвижные игры  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Разучивание фазы разбега, отталкивания и приземления в прыжке   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Разучивание выполнения  | 1 | 0 | 1 |  |  |

|                                     |                                   |    |   |    |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----|---|----|--|--|
|                                     | прыжка в длину с места            |    |   |    |  |  |
| 66                                  | 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1  | 0 | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                   | 66 | 1 | 65 |  |  |



## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 1        | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                    | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Первые соревнования» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>                |
| 2        | Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>    |
| 3        | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 4        | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1                | 0                     | 1                      |                  |  |
| 5        | Сложно координированные беговые упражнения  | 1                | 0                     | 1                      |                  |  |
| 6        | Броски мяча в неподвижную   | 1                | 0                     | 1                      |                  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | мишень   |   |   |   |  |  |
| 7  | Сложно координированные прыжковые упражнения                                       | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8  | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9  | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке            | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 12 | Строевые упражнения и команды  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>                |
| 13 | Прыжковые упражнения   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Прыжковые  | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | упражнения   |   |   |   |  |   |
| 15 | Гимнастическая разминка  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 16 | Ходьба на гимнастической скамейке                                      | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1  |
| 17 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом                                      | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 19 | Упражнения с гимнастическим мячом                                      | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения                                   | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 21 | Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Подвижные игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>      |
| 22 | Игры с приемами баскетбола   | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 23 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч                                  | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | соседу   |   |   |   |  |   |
| 24 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                 | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 25 | Прием «волна» в баскетболе                               | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 26 | Гонка мячей и слалом с мячом                             | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 27 | Игры с приемами футбола: метко в цель                    | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 28 | Игры с приемами баскетбола                               | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 29 | Закаливание организма                                    | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Крепим здоровье закаливанием» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>        |
| 30 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>               |
| 31 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой         | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> |
| 32 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | ходом   |   |   |   |  |  |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке                    | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Подъем лесенкой                                   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>               |
| 35 | Подъем лесенкой                                   | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1   |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Торможение лыжными палками                        | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Техника выполнения торможения на лыжах»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>                     |
| 39 | Торможение падением на бок                        | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Торможение падением на бок                        | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Физические качества. Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> |
| 42 | Быстрота как физическое качество                  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>                     |
| 43 | Выносливость как физическое качество              | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>                |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 44 | Гибкость как физическое качество   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>                                      |
| 45 | Развитие координации движений  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>                          |
| 46 | Развитие ловкости. Дневник наблюдений по физической культуре   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a> |
| 47 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –                          | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | мальчики.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты  |   |   |   |  |  |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.  | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  |   |   |   |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 1 | 0 |  |  |



|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 55 | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры на развитие ловкости  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Ведение футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Ведение футбольного мяча. Остановка мяча   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Футбольный бильярд   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Футбольный бильярд   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Игры с приемами футбола: метко в цель  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Бег с поворотами и изменением направлений. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |

|   |  |    |   |    |  |  |
|---|--|----|---|----|--|--|
| 64  | Бег на 30м.<br>Эстафеты  | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 65  | Смешанное<br>передвижение по<br>пересеченной<br>местности.<br>Подвижные игры | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 66  | Метание<br>теннисного мяча в<br>цель. Подвижные<br>игры                      | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 67  | Броски мяча в<br>неподвижную<br>мишень                                       | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 68  | Бег до 1000 м.<br>Эстафеты   | 1  | 0 | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |  | 68 | 1 | 67 |  |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                       |                       | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы   |
|--------------|--|------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---|
|              |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практически<br>работы |                      |   |
| 1            | Физическая культура у древних народов  | 1                | 0                     | 1                     |                      | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>              |
| 2            | История появления современного спорта  | 1                | 0                     | 1                     |                      |   |
| 3            | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1                | 0                     | 1                     |                      | Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> |
| 4            | Бег с ускорением на короткую дистанцию   | 1                | 0                     | 1                     |                      |   |
| 5            | Беговые упражнения с координационной сложностью  | 1                | 0                     | 1                     |                      |   |
| 6            | Беговые упражнения с координационной сложностью  | 1                | 0                     | 1                     |                      |   |
| 7            | Прыжок в длину с разбега   | 1                | 0                     | 1                     |                      | Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226</a>  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    |  |   |   |   |  | <a href="#">527/</a>   |
| 8  | Прыжок в длину с разбега   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «прыжок в высоту с прямого разбега»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>                                    |
| 9  | Челночный бег  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Челночный бег» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>  |
| 10 | Броски набивного мяча  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a> |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>                             |
| 12 | Строевые команды и упражнения  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>  |
| 13 | Лазанье по канату  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Лазанье» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>  |
| 14 | Лазанье по канату  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Лазанье» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>  |
| 15 | Прыжки через скакалку  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>  |
| 16 | Ритмическая гимнастика   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 17 | Передвижения по гимнастической скамейке                          | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Тренируем равновесие»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>              |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке                            | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Лазанье» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>                     |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп                           | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a> |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька                          | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 21 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Подвижные игры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>              |
| 22 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 23 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>   |
| 24 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 25 | Подвижные игры с приемами баскетбола                             | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 26 | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 27 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 28 | Спортивная игра баскетбол   | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 29 | Закаливание организма под душем   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Закаливание: обливание, душ» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>         |
| 30 | Дыхательная и зрительная гимнастика   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>              |
| 31 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>                |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>           |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте  | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>                          |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Техника выполнения торможения на лыжах»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>                   |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Виды физических упражнений                                       | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a> |
| 42 | Измерение пульса на занятиях физической культурой                | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>                          |
| 43 | Дозировка физических   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «физическая нагрузка и физическое   |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | нагрузок  |   |   |   |  | развитие» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>  |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении        | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Волейбол» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>  |
| 45 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении        | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 46 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении        | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 47 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 48 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 49 | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 50 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Челночный бег 3*10 м | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения  | 1 | 0 | 1 |  |   |



|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты            |   |   |   |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры                         | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                    | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Спортивная игра футбол   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Знания о физической культуре. Футбол»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a> |
| 61 | Спортивная игра футбол   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Спортивная игра футбол   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Бег на 30м. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Метание теннисного   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |   |    |   |    |  |  |
|--|---|----|---|----|--|--|
|  | мяча, и метание мяча<br>весом 150г. Подвижные<br>игры       |    |   |    |  |  |
| 66                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами.<br>Эстафеты | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 67                                     | Бег на 1000м  | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 68                                     | Кросс на 2 км.<br>Подводящие упражнения                     | 1  | 0 | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 1 | 67 |  |  |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы  |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>         |
| 2        | Из истории развития национальных видов спорта     | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>   |
| 3        | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> |
| 4        | Беговые упражнения                                | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  |
| 5        | Беговые упражнения                                | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Легкая атлетика. Бег»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>   |
| 6        | Метание малого мяча на дальность                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>                                |
| 7        | Метание малого мяча на дальность                  | 1                | 0                     | 1                      |                  |  |
| 8        | Упражнения в                                      | 1                | 0                     | 1                      |                  | Урок «прыжок в высоту с прямого разбега»   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | прыжках в высоту с разбега   |   |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>  |
| 9  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                               | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                               | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 12 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                              | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Висы и упоры» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>                       |
| 13 | Упражнения на гимнастической перекладине                                       | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                              | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Обучение опорному прыжку   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Обучение   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | опорному прыжку  |   |   |   |  |  |
| 17 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Опорный прыжок» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>                     |
| 18 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Гимнастика с основами акробатики»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>         |
| 19 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>          |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                       | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>        |
| 21 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 22 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                          | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Разучивание подвижной игры   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | «Подвижная цель»  |   |   |   |  |  |
| 25 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Упражнения из игры баскетбол  | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1   |
| 28 | Упражнения из игры баскетбол  | 1 | 0 | 1 |  | Поле для свободного ввода1   |
| 29 | Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> |
| 30 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи при  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>                             |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | травмах, на занятиях физической культурой                                   |   |   |   |  |   |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a> |
| 32 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                             | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Техника лыжных ходов»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>                    |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным   | 1 | 0 | 1 |  |   |



|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | одношажным ходом:  |   |   |   |  |   |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:                                | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 39 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 |  |   |
| 40 | Передвижение   | 1 | 0 | 1 |  |   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | одношажным<br>одновременным<br>ходом по фазам<br>движения и в<br>полной<br>координации |   |   |   |  |  |
| 41 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                     | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Осанка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>                       |
| 42 | Закаливание организма  | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> |
| 43 | Техника безопасности при разучивании спортивных игр. Упражнения из игры волейбол       | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Волейбол» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>                     |
| 44 | Прием и передача мяча в волейболе  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Прием и передача мяча в волейболе. Упражнения из игры волейбол                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Нижняя боковая подача.   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | Упражнения из игры волейбол   |   |   |   |  |  |
| 47 | Нижняя боковая подача.<br>Упражнения из игры волейбол   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения из игры в волейбол   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Упражнения из игры волейбол   | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | Упражнения из игры волейбол.<br>Игра по правилам  | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения нормативов возрастной ступени.<br>Челночный бег 3*10 м | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Готов к труду и обороне-<br>Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты                          |   |   |   |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.<br>Эстафеты           | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55 | Освоение правил и  | 1 | 0 | 1 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | <p>техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br/>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/>Эстафеты</p>                            |   |   |   |  |  |
| 56 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/>Подвижные игры</p> | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br/>Метание мяча весом 150г.<br/>Подвижные игры</p>                        | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | <p>Соревнование «Большие гонки», с соблюдением</p>  | 1 | 1 | 0 |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
|    | правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                                  |   |   |   |  |  |
| 59 | Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Упражнения из игры футбол   | 1 | 0 | 1 |  | Урок «Знания о физической культуре. Футбол»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a> |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                         | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Бег на 30м.<br>Эстафеты.<br>Правила техники   | 1 | 0 | 1 |  |  |

|                                     |   |    |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|
|                                     | безопасности на занятиях легкой атлетикой                   |    |   |    |  |  |
| 64                                  | Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 65                                  | Бег на 1000м  | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 66                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>Эстафеты    | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 67                                  | Метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры                  | 1  | 0 | 1  |  |  |
| 68                                  | Кросс на 2 км.  | 1  | 0 | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 1 | 67 |  |  |

