

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:

на МО учителей

начальных классов

от «31» августа 2023 г.

руководитель МО

Иванова Л.Е. | ИИД

СОГЛАСОВАНО:

заместитель

директора по УР

А. Селевнин

«31» 08 2023 г.

Рабочая программа

(ID 651286)

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования (1-4 классы)

Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составила: Колоколова А.А.
Учитель физической культуры

г. Борзя

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС НОО утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 в действующей редакции.
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года под № 372
- Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Учебного плана МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Концепцией предмета Физическая культура /В приложении 6/

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом

классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных

особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	1	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	60	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные игры	23	0	23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	55	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	1	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	3	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	34	0	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	94	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	1	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	3	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	«Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	«Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	«Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	«Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). Практическая работа.		
6	«Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	«Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	«Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Подвижная игра «Хвостики». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	«Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	«Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	«Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Передача и ловля мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	«Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	«Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

15	«Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	«Подвижные игры». Игра «День- ночь». Игра «Волк во рву». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	«Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	«Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	«Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	«Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	«Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад вперёд на спине. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	«Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

23	«Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	«Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	«Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	«Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение». Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	«Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	«Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	«Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	«Гимнастика». Прыжок в длину с места. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	«Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	«Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	«Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

34	«Подвижные игры». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	«Подвижные игры». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	«Подвижные игры». Обучение способам организации игровых площадок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	«Подвижные игры». Обучение способам организации игровых площадок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	«Подвижные игры». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	«Подвижные игры». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Не оступись». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Не оступись». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	«Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	«Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	«Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	«Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	«Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения:	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.		
12	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	"Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	"Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	"Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

31	Сложно координированные прыжковые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Прыжок в высоту с прямого разбега. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Прыжок в высоту с прямого разбега. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Бег с поворотами и изменением направлений. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Бег с поворотами и изменением направлений. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Сложно координированные беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Сложно координированные беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Игры с приемами футбола: метко в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Игры с приемами футбола: метко в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры на развитие равновесия. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Подвижные игры на развитие равновесия. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	«Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

17	"Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	"Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	"Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Броски набивного мяча. Работа в парах. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Броски набивного мяча. Работа в парах. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Челночный бег. 3x10м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Челночный бег. 3x10м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антывышибала». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антывышибала». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Эстафета с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Урок- игра. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом «Передал, садись», «Мяч над головой». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. «Мяч над головой». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч под ногами». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Спортивная игра баскетбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами волейбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами волейбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

71	Спортивная игра футбол. Ведение мяча по прямой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная игра футбол. Ведение мяча по прямой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	«Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

17	"Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	"Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	"Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Броски набивного мяча. Работа в парах. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Броски набивного мяча. Работа в парах. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Челночный бег. 3x10м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Челночный бег. 3x10м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Игры с приемами баскетбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прием «волна» в баскетболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антывышибала». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антывышибала». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Эстафета с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Урок- игра. Эстафеты с мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом «Передал, садись», «Мяч над головой». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. «Мяч над головой». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч под ногами». Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Урок- игра. Игры и эстафеты с мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Спортивная игра баскетбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами волейбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами волейбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

71	Спортивная игра футбол. Ведение мяча по прямой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная игра футбол. Ведение мяча по прямой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	