**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МБОУ "Тасеевская СОШ № 2"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1879431)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с.Тасеево 2023‌ ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе –68 часа (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 11 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 19 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 15 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 1 | 0 |  |

**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 | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 17 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 18 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 2 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 |  | 0 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 60 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 21 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  | 2 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 2 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила безопасности на уроках Ф.К. (легкая атлетика). ОРУ на месте. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 2 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра "Пустое место". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 5 | Бег с ускорением 15 метров. Режим дня школьника. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 6 | Специальные беговые упражнения. Осанка человека. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 7 | Прыжок в длину с места (техника отталкивания). Понятие "Здоровый образ жизни" | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 8 | Прыжок в длину с прямого разбега 3-4 шага. Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 9 | Ходьба и прыжки по разметкам. Игра "Пятнашки". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 10 | Техника высокого старта. Стартовый разгон. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 11 | Т.Б.на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 12 | ОРУ с мячам. Игра "Охотники и утки". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 13 | Эстафеты с мячом. Игра "Третий лишний". | 1 |  |  |  |  |
| 14 | ОРУ с мячом в движении. Игра "Передал садись". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 15 | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра "День и ночь". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 16 | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 17 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте. Игра "Вызов номеров". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал садись". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 20 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 21 | Т.Б. на уроках гимнастики и акробатике Перекаты в группировке.Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 22 | Строевые упражнения. Выполнение организующих команд. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 23 | Строевые упражнения. Перестроение в две ширенги. Повороты на месте. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 24 | Строевые упражнения.Ходьба на месте, в движение.Перестроение в движении. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 25 | Кувырок вперед. Понятие "Правильное питание для человека". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 26 | Кувырок вперед с группировкой. Развитие координации при помощи упражнений. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 27 | Ходьба по гимнастическому бревну различными способами. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 28 | Стойка "Ласточка" Развитие гибкости при помощи упражнений. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 29 | Кувырок назад. Стойка "Плавца" в исходном положении. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 30 | Кувырок назад. Стойка "Ласточка". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 31 | Отработка навыков выполнения перестроения в колонне и шеренги. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 32 | Лазанье по гимнастической лестнице. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 33 | Эстафеты с элементами гимнастики, акробатике. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 34 | Стойка "Ласточка", "Мост". Развитие гибкости при помощи упражнений | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 35 | Мониторинг развития физических качеств в рамках ГТО. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 36 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 37 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 38 | Игры на совершенствование навыков бега. Т.Б. на уроках по подвижным играм | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Игры на совершенствование навыков в прыжках. "Прыгающие воробушки". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 40 | Игры на совершенствование скоростных способностей "Пятнашки". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 41 | Эстафеты с предметами и без. Игра "Третий лишний". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 42 | Упражнения на ловкость и координацию.Игра "Охотники и утки". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 43 | Игры на совершенствование развития внимания. Игра "Вызов номеров". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 44 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 45 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 46 | Строевые команды на уроке лыжной подготовке. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 47 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 48 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками). | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле |
| 49 | Повороты переступанием на лыжах (без палок). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 50 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 51 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 52 | Повороты переступанием на лыжах (с палками). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 54 | ОРУ с лыжными палками на месте. Игра "Самый быстрый лыжник". | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 55 | Безшажный ход. Ходьба переступанием правым и левым боком (без палок). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 56 | Техника прыжка в длину с места. ("стойка плавца"). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 57 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" Подводящие упражнения "Ножницы". | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 58 | Техника прыжка в длину с места (фаза приземления). Правила проведения соревнований по легкой атлетике. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 59 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" (подбор бегового шага). | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 60 | Прыжок в длину с места (техника выполнения). Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 61 | Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 62 | Низкий старт. Бег 30 метров (прикидка времени). | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 63 | Бег 30 метров (на результат). Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 64 | Метание малого мяча на дальность с места. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 65 | Промежуточная аттестация. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 66 | Прыжок в длину с разбега (фаза отталкивания). Олимпийские виды спорта (летние). | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 3 | Бег с максимальной скоростью (30м). | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 4 | Оздоровительный бег | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 5 | Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 7 | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 8 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 9 | Метание в цель 4-5м | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 10 | Бег 1000 метров. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 11 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 12 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 13 | Техника безопасности на занятия гимнастикой. Перекаты, группировка. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 14 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 15 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 16 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 17 | Стойка на лопатках | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 18 | Комбинация из разученных элементов. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 19 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 20 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 21 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 22 | Подтягивание в висе. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 23 | Наклона вперед из положения, стоя | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 24 | Подъема туловища из положения, лежа за ЗО с. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 25 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 26 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 27 | Физическое развитие | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 28 | Правила Т.Б. при подвижных играх П.и. «К своим флажкам» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 29 | П.И. «Пятнашки» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 30 | П.и. – «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 31 | П.и. – «Метко в цель», «Выжигало» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 32 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 33 | П.и. – «Передал- садись» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 34 | Эстафеты с предметами и без | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 35 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 36 | ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 37 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 38 | Повороты переступание на лыжах без палок | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 39 | Повороты переступание на лыжах без палок | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 40 | Скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 41 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 42 | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 43 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 44 | Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 46 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 47 | Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 48 | Мониторинг развития физических качеств в рамках ГТО | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 49 | Правила по технике безопасности при П.и. Игры на совершенствование навыков бега | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 50 | Игры на совершенствование скоростных способностей «Пятнашки»). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 51 | Игры на совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 52 | Игры на совершенствование метаний на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 53 | Игры на совершенствование метаний на дальность, и точность «Точный расчет». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 54 | «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 55 | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 56 | Бег с ускорением и изменением направления. Подвижная игра «Круговая охота». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 57 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 58 | Эстафеты с предметами и без. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 59 | Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 60 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 61 | Бег с максимальной скоростью (30м). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 62 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 63 | Тестирование челночного бега | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 64 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 65 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 66 | Прыжок в длину с места на результат | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 67 | Промежуточная атестация | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 68 | Подвижная игра «Лапта» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/2/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/2/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** |  | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** |  |  | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 2 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 3 | Бег с максимальной скоростью (30м). | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 4 | Оздоровительный бег | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 5 | Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/3/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 | |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 7 | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 8 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 9 | Метание в цель 4-5м | 1 |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/3/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 | |
| 10 | Бег 1000 метров. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 11 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 12 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 13 | Техника безопасности на занятия гимнастикой. Перекаты, группировка | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 | |
| 14 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 15 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 16 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 17 | Стойка на лопатках | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 18 | Комбинация из разученных элементов | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 19 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 20 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 21 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 22 | Подтягивание в висе. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> | |
| 23 | Наклона вперед из положения, стоя | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 24 | Подъема туловища из положения, лежа за ЗО с. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 25 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 26 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 27 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 28 | Правила Т.Б. при подвижных играх П.и. «К своим флажкам» | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 29 | П.И. «Пятнашки» | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 30 | П.и. – «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 31 | П.и. – «Метко в цель», «Выжигало» | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 32 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 33 | П.и. – «Передал- садись» | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 34 | Эстафеты с предметами и без | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 35 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 36 | ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 37 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 38 | Повороты переступание на лыжах без палок | 1 | 0 |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 39 | Повороты переступание на лыжах без палок | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 40 | Скользящий шаг без палок. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 41 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 42 | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 43 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 44 | Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 46 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 47 | Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 | 1 |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 48 | Мониторинг развития физических качеств в рамках ГТО | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 49 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 51 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 53 | Броски в цель (щит). | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. | 1 |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/3/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 | |
| 56 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 | |
| 57 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 58 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 60 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 61 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 62 | Бег с максимальной скоростью (60м). | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 63 | Челночный бег 3х10. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 64 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 65 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 67 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| 68 | Игры спортивные | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/3/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/3/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |  | | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Низкий старт. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 3 | Низкий старт, стартовое ускорение | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 4 | Бег на 30 м . | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Бег на 60 м с высокого и низкого старта. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 6 | Оздоровительный бег | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 7 | Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 10 | Эстафеты с преодолением препятствий | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 11 | Бег на 1000 метров. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 12 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 13 | Подъем туловища за 30 секунд. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 14 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 15 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 16 | Комбинация из разученных элементов. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Упражнения с набивными мячами (1 .кг, 2 кг) | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения в равновесии (ласточка). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 19 | Наклон вперед из положения стоя. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 20 | Стойка на лопатках, «мост». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 21 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 22 | Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 23 | Подтягивания на низкой перекладине | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 24 | Подтягивания на высокой перекладине | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 25 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 27 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 28 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/4/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 |
| 29 | Ловля и передача мяча на месте в круге. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 31 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 33 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 34 | Броски в цель (щит). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Бросок мяча в кольцо «снизу» и «сверху» после ведения | 1 |  |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/4/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 |
| 36 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 37 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Мониторинг развития физических качеств в рамках ГТО | 1 | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 39 | Правила безопасного поведения при лыжной подготовке. Ступающий шаг. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход . | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 41 | Одновременный одношажный ход . | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 42 | Ходьба на лыжах по дистанции 2 км . | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подъем способом «елочка». | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 44 | Одновременный двухшажный ход . | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 45 | Чередование шага и хода | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 46 | Торможение плугом. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 47 | Бесшажный ход . | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 48 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 49 | Ходьба на лыжах по дистанции 3 км . | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 50 | Подвижные игры и эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 52 | Передача, прием мяча в пионерболе. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 53 | Передача, прием мяча в пионерболе. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 54 | Упражнения с мячом в парах. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 55 | Бросок одной рукой из зоны подачи. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 56 | Бросок одной рукой из зоны подачи. | 1 |  |  |  | Поле для [https://resh.edu.ru/subject/9/4/свободного](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода1 |
| 57 | Передача мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 58 | Игра в пионербол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 59 | Нападающий удар в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 60 | Игра в пионербол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Тактические действия при игре в пионербол. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 62 | Бег с максимальной скоростью (60м). | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 63 | Челночный бег 3х10. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 64 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 65 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 67 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 68 | Спортивные игры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/4/Поле](https://resh.edu.ru/subject/9/4/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода1 |
| 69 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​