

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Потрусовская основная общеобразовательная школа» Парфеньевского  
муниципального округа Костромской области**

**РАССМОТРЕНО**

**Протокол  
педагогического совета**

**№1  
от «28» августа 2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МКОУ  
«Потрусовская ООШ»**



**С.А. Уткин**

**Приказ № 27-а  
от «02» сентября 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**с. Потрусово 2024**

## 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*

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, оббеганием 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. 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*

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.

#### 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.

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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 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;
- 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                              | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 0.5              |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                       | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 0.5              |                    |                     |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                          | 0.3              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                           | 0.3              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.4              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                          | 12               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                         | 12               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                           | 13               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                               | 13               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                        |                                                              | 50 |   |   |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 14 |   |   |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 66 | 0 | 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              | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 3                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 0,5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0,5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 10               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                           | 14               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                            | 13               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                           | 49               |                    |                     |                                                                                 |

| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                    |    |   |   |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса<br>ГТО | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 14 |   |   |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ                  |                                                                    | 68 | 0 | 0 |                                                                                 |

### 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                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                    |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 3                |                    |                     |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                    |                  |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                    |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                              | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                   | 10               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                    | 14               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                  | 12               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 13 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 49 |   |   |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 14 |   |   |                                                                                 |
| 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                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                           | 0.5              |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 1                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                                | 10               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 14               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 45 |   |   |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 14 |   |   |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                                                                                 |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                   | Количество часов |                                   |                                    | Дата<br>изуче<br>ния<br>плани<br>руемая | Дата<br>изучения<br>фактиче<br>ская | Электронные<br>цифровые<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                              | Всего            | Кон<br>троль<br>ные<br>рабо<br>ты | Прак<br>тиче<br>ские<br>работ<br>ы |                                         |                                     |                                                        |
| 1        | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения<br>Режим дня и правила его составления и соблюдения.<br>Правила поведения на уроках физической культуры.<br>Вводный инструктаж по ТБ №19,20 | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |
| 2        | Личная гигиена и гигиенические процедуры.<br>Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                                                     | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |
| 3        | Инструктаж по ТБ № 22.<br>Чем отличается ходьба от бега.<br>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.                                                                                               | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |
| 4        | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                                                                                                                                              | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |
| 5        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                                                                                                                                         | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |
| 6        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения                                                                                                                               | 1                |                                   |                                    |                                         |                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 7  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 8  | Правила выполнения прыжка в длину с места                                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 9  | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 10 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 11 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                      | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 14 | Считалки для подвижных игр. Инструктаж по ТБ № 21.                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 15 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 16 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 17 | Обучение способам организации игровых площадок                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 18 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 19 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                            |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 20 | Инструктаж по ТБ №23.Понятие гимнастики и спортивная гимнастика.<br>Исходные положения в физических упражнениях            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 21 | Учимся гимнастическим упражнениям.                                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 22 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 23 | Акробатические упражнения, базовая техника.                                                                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 25 | Способы построения и повороты стоя на месте.<br>Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 26 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 27 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе                                                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 28 | Подъем ног из положения лежа на животе                                                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 29 | Сгибание рук в положении упор лежа                                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 30 | Разучивание кувырков                                                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 31 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                                                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 32 | Повторный инструктаж № 19,20. Инструктаж по ТБ №24.<br>Строевые упражнения с лыжами в руках                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                        |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 38 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 40 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 42 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                   |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | комплекса ГТО                                                                                     |   |  |  |  |  |                                                       |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 49 | Инструктаж по ТБ №21.Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 60 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                     |                                                                                                             |    |  |  |  |  |                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 61                                  | Инструктаж по ТБ №22.<br>Равномерный бег.                                                                   | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                                                                | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 63                                  | Челночный бег 3*10м.                                                                                        | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64                                  | Метание теннисного мяча в цель.                                                                             | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 66                                  | Бег на 30м.                                                                                                 | 1  |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                             | 66 |  |  |  |  |                                                       |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения<br>планируема<br>я | Дата изучения<br>фактическая | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                     |                              |                                                       |
| 1        | История подвижных игр и соревнований у древних народов<br>Зарождение Олимпийски игр<br>Современные Олимпийские игры<br>Вводный инструктаж по ТБ №19,20 | 1                |                       |                        |                                     |                              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2        | Физическое развитие<br>Гибкость как физическое качество                                                                                                | 1                |                       |                        |                                     |                              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3        | Сила как физическое качество<br>Ловкость как физическое качество                                                                                       | 1                |                       |                        |                                     |                              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4        | Выносливость как физическое качество                                                                                                                   | 1                |                       |                        |                                     |                              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5        | Закаливание организма<br>Утренняя зарядка<br>Составление комплекса утренней зарядки                                                                    | 1                |                       |                        |                                     |                              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                          |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 6  | Инструктаж по ТБ № 22.<br>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 7  | Броски мяча в неподвижную мишень                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 8  | Броски мяча на дальность                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 9  | Сложнокоординированные прыжковые упражнения                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 10 | Сложно координированные прыжковые упражнения.                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 11 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 12 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива                           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                              |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | комплекса ГТО.                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
| 17 | Инструктаж по ТБ №21.<br>Подвижные игры с приемами спортивных игр            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 18 | Игры с приемами баскетбола                                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 19 | Игры с приемами баскетбола                                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 20 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 21 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 22 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 23 | Инструктаж по ТБ №23.<br>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 24 | Строевые упражнения и команды                                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 25 | Прыжковые упражнения                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 26 | Гимнастическая разминка                                                      | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 27 | Ходьба на гимнастической скамейке                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 28 | Ходьба на гимнастической скамейке                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                         |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 29 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 30 | Упражнения с обручем                                                                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 31 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 32 | Танцевальные гимнастические движения                                                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 33 | Повторный инструктаж № 19,20. Инструктаж по ТБ №24.<br>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке                                                                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке                                                                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 37 | Подъем лесенкой                                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 38 | Подъем лесенкой                                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 41 | Торможение лыжными палками                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 42 | Торможение лыжными палками                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 43 | Торможение падением на бок                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 44 | Повороты на лыжах способом переступания на месте              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50 | Инструктаж по ТБ №21.                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | Игры с приемами футбола:<br>метко в цель                      |   |  |  |  |  |                                                       |
| 51 | Гонка мячей и слалом с мячом                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Футбольный бильярд                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 53 | Бросок ногой                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Подвижные игры с приемами волейбола                           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Подвижные игры с приемами волейбола.<br>Пионербол.            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Подвижные игры с приемами волейбола.<br>Пионербол.            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                     |                                                                                                             |    |   |   |  |  |                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|-------------------------------------------------------|
|                                     | комплекса ГТО.                                                                                              |    |   |   |  |  |                                                       |
| 61                                  | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62                                  | Инструктаж по ТБ №22. Равномерный бег.                                                                      | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 63                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                       | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64                                  | Метание теннисного мяча в цель.                                                                             | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65                                  | Челночный бег 3*10м.                                                                                        | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 66                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 67                                  | Бег на 30м.                                                                                                 | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 68                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                       | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                             | 68 | 0 | 0 |  |  |                                                       |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения<br>планируемая | Дата<br>изучения<br>фактическая | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                 |                                 |                                                       |
| 1        | Физическая культура у древних народов.<br>История появления современного спорта.<br>Вводный инструктаж по ТБ №19,20. | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2        | Виды физических упражнений                                                                                           | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3        | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                                                    | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4        | Дозировка физических нагрузок                                                                                        | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5        | Закаливание организма под душем.<br>Дыхательная и зрительная гимнастика.                                             | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 6        | Инструктаж по ТБ № 22.<br>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерный бег.                           | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 7  | Бег с ускорением на короткую дистанцию                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 8  | Бег с ускорением, бег на 30 м.                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 9  | Броски мяча на дальность.                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 10 | Прыжок в длину с места.                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 11 | Беговые упражнения с координационной сложностью.              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 12 | Челночный бег.                                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                              |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 17 | Инструктаж по ТБ №21.<br>Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 18 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 19 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 20 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 21 | Спортивная игра футбол                                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 22 | Спортивная игра футбол                                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 23 | Инструктаж по ТБ №23.<br>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики .Строевые команды и упражнения. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 24 | Строевые команды и упражнения.                                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 26 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                      | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                          |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 27 | Лазанье по канату                                                                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 28 | Прыжки через скакалку                                                                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 29 | Прыжки через скакалку                                                                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 30 | Упражнения с обручем                                                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 31 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                           | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 32 | Акробатическая комбинация                                                                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 33 | Повторный инструктаж № 19,20. Инструктаж по ТБ №24.<br>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                  |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 39 | Подъем лесенкой                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 41 | Скользящий шаг.                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 42 | Скользящий шаг.                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 43 | Спуски и подъёмы на лыжах                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 44 | Передвижение на лыжах                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                       |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | ГТО.                                                                                  |   |  |  |  |  |                                                       |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50 | Инструктаж по ТБ №21. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 51 | Спортивная игра баскетбол                                                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Спортивная игра баскетбол                                                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Спортивная игра волейбол                                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Спортивная игра                                                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | волейбол                                                                                                      |   |  |  |  |  |                                                       |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                 |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                 |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                 |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 60 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 61 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний                      |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62 | Инструктаж по ТБ № 22. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерный бег                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                     |                           |    |   |   |  |  |                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------|----|---|---|--|--|-------------------------------------------------------|
| 63                                  | Челночный бег             | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64                                  | Броски набивного мяча     | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65                                  | Бег на 30 м               | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 66                                  | Метание мяча на дальность | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 67                                  | Бег на выносливость.      | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 68                                  | Прыжок в длину с разбега  | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                           | 68 | 0 | 0 |  |  |                                                       |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения<br>планируемая | Дата<br>изучения<br>фактическая | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                 |                                 |                                                       |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Вводный инструктаж по ТБ №19,20. | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2        | Самостоятельная физическая подготовка                                                                                             | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3        | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.<br>Оказание первой помощи на занятиях физической культуры             | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4        | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма                                         | 1                |                       |                        |                                 |                                 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                              |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 5  | Инструктаж по ТБ № 22.<br>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 6  | Бег на короткие дистанции                                                                    | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 7  | Метание малого мяча на дальность                                                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 8  | Равномерный бег                                                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 9  | Бег на 1 км.                                                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 10 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                      | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                     | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                           |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | ГТО.                                                                                                      |   |  |  |  |  |                                                       |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 16 | Инструктаж по ТБ №21. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 17 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 18 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 19 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 20 | Упражнения из игры футбол                                                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 21 | Упражнения из игры футбол                                                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 22 | Игра в футбол.                                                                                            | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 23 | Инструктаж по ТБ №23. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики .Строевые команды и упражнения. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                            |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 24 | Акробатическая комбинация                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 25 | Акробатическая комбинация                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 26 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 27 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 28 | Упражнения на гимнастической перекладине                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 29 | Упражнения на гимнастической перекладине                                   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 30 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 31 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                       | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 32 | Лазание по канату.                                                         | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 33 | Повторный инструктаж № 19,20. Инструктаж по ТБ №24. Правила поведения на   | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | занятиях лыжной подготовкой.                                                         |   |  |  |  |  |                                                       |
| 34 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 39 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 40 | Скользкий шаг                                                                        | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                               |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
| 41 | Скользющий шаг                                                | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 42 | Коньковый ход                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 43 | Коньковый ход                                                 | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 44 | Спуски и подъемы                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50 | Инструктаж по ТБ №21. Предупреждение                          | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                           |   |  |  |  |  |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|
|    | травматизма на занятиях подвижными играми.<br>Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |   |  |  |  |  |                                                       |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                                  | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 53 | Упражнения из игры баскетбол                                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Упражнения из игры баскетбол                                                              | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Упражнения из игры волейбол                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Упражнения из игры волейбол                                                               | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                             | 1 |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                     |                                                                        |    |   |   |  |  |                                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|-------------------------------------------------------|
| 60                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.          | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.          | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62                                  | Инструктаж по ТБ № 22. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 63                                  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                       | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64                                  | Метание мяча на дальность                                              | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65                                  | Бег на короткие дистанции                                              | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 66                                  | Прыжок в длину с разбега                                               | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 67                                  | Равномерный бег                                                        | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 68                                  | Бег на 1000 м                                                          | 1  |   |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                        | 68 | 0 | 0 |  |  |                                                       |

