

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ № 35"



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «СОШ № 35»

Долматова Н.В.

Приказ № 272 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3606494)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Оренбург, 2023

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре. Режим дня школьника	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Осанка человека	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лыжная подготовка	13	0	13	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		15			

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. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре. Физическое развитие и его измерение	4	0	4	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	3	0	3	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	14	Физическая культура - 2 класс - Российская

					электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лыжная подготовка	12	0	13	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	8	0	12	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные игры и спортивные игры	12	0	9	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	0	1	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Физическая нагрузка	2	0	2	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	10			Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		51			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		11			
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	0	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	0	1	Физическая культура - 4 класс - Российская

	тела. Закаливание организма				электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		48			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	1		Физическая культура (основные понятия) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Урок 6. учимся держать спину ровно - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская

			0			электронная школа (resh.edu.ru)
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

12	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская

	гимнастическим упражнениям.		0			электронная школа (resh.edu.ru)
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
25	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

31	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техника ступающего шага во время	1		1		Физическая культура - 1 класс - Российская

	передвижения		0			электронная школа (resh.edu.ru)
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
44	Обучение способам организации игровых площадок.	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1		ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1		1		https://user.gto.ru/#gto-method

	цель. Подвижные игры		0			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Microsoft Word - Нормативы ГТО.docx (gto.ru)
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Microsoft Word - Нормативы ГТО.docx (gto.ru)
66	Итоговая комплексная работа.	1		1		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Правила безопасности и возникновения подвижных игр - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		Олимпийские игры в Древней Греции (рус.) История древнего мира - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
3	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1		Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1	0	1		Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
5	Выносливость как физическое качество	1	0	1		Физическое качество сила - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)

6	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Физическое качество Гибкость - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
7	Развитие координации движений	1	0	1	Развитие координации движений - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
8	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	Физическая культура 4 класс. ТЕМА "Наблюдение ЗА Своим ФИЗ. Развитием И ФИЗ...." - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
9	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	Закаливание и его виды, водное закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
20	Прыжковые упражнения	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Прыжковые упражнения	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Гимнастическая разминка	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
26	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Подъем лесенкой	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
39	Подъем лесенкой	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Торможение лыжными палками	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Торможение лыжными палками	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Торможение падением на бок	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

45	Торможение падением на бок	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	ВФСК ГТО (gto.ru)
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Футбольный бильярд	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Футбольный бильярд	1	0	1	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
52	Бросок ногой	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Бросок ногой	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени .Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://user.gto.ru/#gto-method

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	https://user.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	Microsoft Word - Нормативы испытаний обычные.docx (gto.ru)
68	Итоговая комплексная работа.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	0	1		Физическая культура 3 класс (Урок№1 - Из истории физической культуры. Особенности разных народов.) - YouTube
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Физическая культура 3 класс (Урок№2 - Физическая нагрузка и физические упражнения.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
3	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
4	Закаливание организма под душем.	1	0	1		Физическая культура 3 класс (Урок№3 - Закаливание: обливание, душ.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)

5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Урок фк 3 класс "Дыхательные упражнения" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
6	Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Броски набивного мяча	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Броски набивного мяча	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Челночный бег	1		1		Физическая культура - 3 класс - Российская

			0			электронная школа (resh.edu.ru)
12	Челночный бег	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Спортивная игра футбол	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Спортивная игра футбол	1		1		Физическая культура - 3 класс - Российская

			0			электронная школа (resh.edu.ru)
31	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
45	Лазанье по канату	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Прыжки через скакалку	1	0	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Прыжки через скакалку	1		1		Физическая культура - 3 класс - Российская

			0			электронная школа (resh.edu.ru)
50	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Комплекс ритмической гимнастики для дошкольников "Делайте зарядку" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
51	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Танцевальные упражнения (шаги галоп) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
52	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Занятия танцев полька - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
53	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		Правила поведения в бассейне - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
54	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		Упражнения для освоения в воде Обучение плаванию детей (offsport.ru)
55	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином.	1	0	1		КРОЛЬ, 17 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛОВ #freestyle #swimming #упражнениядляплавания

						- YouTube Упражнения для способа плавания "дельфин" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени .Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		ВФСК ГТО (gto.ru)

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Microsoft Word - Нормативы ГТО.docx (gto.ru)
68	Итоговая комплексная работа.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Урок 1. развитие физической культуры в россии - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Самостоятельные занятия физическими упражнениями - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Урок 9. оценка физической подготовленности - Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Правила предупреждения травм на	1		1		Урок 3. правила предупреждения

	уроках физической культуры.		0			травматизма - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		3 четверть Первая помощь при возникновении травм и ушибов на занятиях физической... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1		Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура -Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Закаливание организма.	1	0	1		Урок 3. закаливание: обливание, душ - Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Предупреждение травм на занятиях	1		1		Урок 3. правила предупреждения

	лёгкой атлетикой		0			травматизма - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Беговые упражнения	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

14	Беговые упражнения	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Разучивание подвижной игры	1		1		Физическая культура - 4 класс - Российская

	«Подвижная цель»		0			электронная школа (resh.edu.ru)
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
27	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1		1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	движения и в полной координации		0			электронная школа (resh.edu.ru)
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
41	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Акробатическая комбинация	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

46	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Упражнения с плавательной доской.	1		1		Физическая культура - 4 класс - Российская

	Упражнения в скольжении на груди		0			электронная школа (resh.edu.ru)
53	Плавание кролем на спине в полной координации.	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1		ВФСК ГТО (gto.ru)

	мяча весом 150г. Подвижные игры		0			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Региональный зачет. Итоговая комплексная работа.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

