

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принято:
на заседании педагогического
совета школы:
Протокол № 1 от 31.08.26г.

Утверждаю:
Директор школы:  /А.А.Байгужинов/
Приказ № 87 от 31.08.26г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Савкино-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для

снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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 закалывающие 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
1.2	Осанка человека	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Лыжная подготовка	12			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.3	Легкая атлетика	18			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	3			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-

					posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Лыжная подготовка	12			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.3	Легкая атлетика	14			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.4	Подвижные игры	19			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	2			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.3	Физическая нагрузка	2			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
1.2	Дыхательная и зрительная	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-

	гимнастика				tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Легкая атлетика	10			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.3	Лыжная подготовка	12			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.4	Плавательная подготовка	12			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		66			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
1.2	Закаливание организма	1			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.2	Легкая атлетика	9			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.3	Лыжная подготовка	12			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.4	Плавательная подготовка	14			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		65			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	1			03.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465355
2	Современные физические упражнения	1			04.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			07.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			10.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			14.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
7	Правила поведения на уроках физической	1			17.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-

	культуры					posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			21.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			24.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			28.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			01.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			05.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
16	Стилизованные	1			08.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	передвижения (гимнастический шаг, бег)					kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			12.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul- tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			19.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			05.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
25	Строевые упражнения	1			06.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-

	с лыжами в руках					kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			09.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			12.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			13.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			16.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			19.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			20.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			23.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
33	Имитационные упражнения техники передвижения на	1			26.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	лыжах скользящим шагом					
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			27.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			30.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			03.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
37	Чем отличается ходьба от бега	1			04.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			07.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
40	Упражнения в передвижении с	1			11.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	изменением скорости					posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			24.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			25.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
47	Правила выполнения	1			28.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	прыжка в длину с места					kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			11.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			14.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			18.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			21.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			22.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			25.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
55	Считалки для подвижных игр	1			28.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			01.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			04.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			08.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			22.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
64	Разучивание	1			25.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	подвижной игры «Не попади в болото»					tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			01.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			04.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			05.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			11.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			12.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			15.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			18.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya- kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe- posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			22.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			25.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			26.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			05.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			08.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			09.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			12.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz55256
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			15.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			16.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			19.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			22.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
84	Освоение правил и	1			23.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			26.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			29.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			30.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
30.088	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			07.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			10.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1			13.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			17.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			24.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			25.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			26.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

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			02.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
3	Современные Олимпийские игры	1			05.09	
4	Физическое развитие	1			09.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
5	Физические качества	1			11.09	
6	Сила как физическое качество	1			12.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
7	Быстрота как физическое качество	1			16.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
9	Гибкость как физическое качество	1			19.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
10	Развитие координации движений	1			23.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
11	Развитие координации движений	1			25.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
13	Закаливание организма	1			30.09	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
14	Утренняя зарядка	1			02.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
19	Прыжковые	1			14.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	упражнения					16.10tura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
20	Прыжковые упражнения	1			16.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
21	Гимнастическая разминка	1			17.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			21.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			28.10	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
28	Танцевальные гимнастические движения	1			11.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

29	Танцевальные гимнастические движения	1			13.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			14.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			18.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
32	Спуск с горы в основной стойке	1			20.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
33	Спуск с горы в основной стойке	1			21.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
34	Подъем лесенкой	1			25.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
35	Подъем лесенкой	1			27.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			28.11	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			02.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
38	Торможение лыжными палками	1			04.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						05.12posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
39	Торможение лыжными палками	1			05.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
40	Торможение падением на бок	1			09.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
41	Торможение падением на бок	1			11.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			12.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			16.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			19.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			23.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			25.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			26.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			30.12	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			15.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			16.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			22.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

55	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			27.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
57	Игры с приемами баскетбола	1			29.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
58	Игры с приемами баскетбола	1			30.01	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			03.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			06.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
63	Прием «волна» в баскетболе	1			12.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
64	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						1posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			17.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			20.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
69	Футбольный бильярд	1			26.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
70	Футбольный бильярд	1			27.02	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
71	Бросок ногой	1			03.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
72	Бросок ногой	1			05.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.03	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			10.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

						posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			24.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			26.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			27.03	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			10.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			14.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1			17.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			28.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

	ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			07.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			08.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			12.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			15.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			19.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			21.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
102	«Праздник ГТО». Соревнования со	1			22.05	https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi-uchebnoe-

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					posobie01/?ysclid=mfaos4xpz552465356
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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	1			01.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
2	История появления современного спорта	1			02.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
3	Виды физических упражнений	1			07.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
5	Дозировка физических нагрузок	1			14.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			15.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
7	Закаливание организма под душем	1			16.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			21.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

9	Строевые команды и упражнения	1			22.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
10	Строевые команды и упражнения	1			23.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
11	Лазанье по канату	1			28.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
12	Лазанье по канату	1			29.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			30.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			05.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
17	Прыжки через скакалку	1			12.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
18	Прыжки через скакалку	1			13.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						v-nachalnoy-shkole-569295
19	Ритмическая гимнастика	1			14.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
20	Ритмическая гимнастика	1			19.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			09.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			10.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
25	Прыжок в длину с разбега	1			11.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
26	Прыжок в длину с разбега	1			16.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
27	Броски набивного мяча	1			17.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
28	Броски набивного мяча	1			18.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
29	Челночный бег	1			23.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
30	Челночный бег	1			24.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			25.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			30.11 01.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			02.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			07.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			08.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			09.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			14.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						v-nachalnoy-shkole-569295
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			16.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			21.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			23.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			28.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			29.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			30.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			11.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
47	Правила поведения в бассейне	1			12.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			13.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			18.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			19.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			20.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			25.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1			26.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			27.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
55	Упражнения в плавании брассом	1			01.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
56	Упражнения в плавании брассом	1			02.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

57	Упражнения в плавании дельфином	1			03.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
58	Упражнения в плавании дельфином	1			08.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			09.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			10.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
61	Спортивная игра баскетбол	1			15.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
62	Спортивная игра баскетбол	1			16.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			01.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-

						0v-nachalnoy-shkole-5692905
67	Спортивная игра волейбол	1			01.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
68	Спортивная игра волейбол	1			02.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			03.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			09.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
71	Спортивная игра футбол	1			10.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
72	Спортивная игра футбол	1			15.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			16.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			17.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			22.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
76	Правила ТБ на уроках.	1			23.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО					obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			23.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			24.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			05.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			06.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			13.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			21.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			27.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
89	Освоение правил и техники	1			28.04	https://urait.ru/book/metodika-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					Oobucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			03.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			04.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05..05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			10.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			11.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			18. 05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			20.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			24.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	Подвижные игры					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			25.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
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	1			03.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			05.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			10.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			11.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			12.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			17.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
8	Упражнения для профилактики	1			18.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	нарушения осанки и снижения массы тела					obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
9	Закаливание организма	1			19.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			24.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
11	Акробатическая комбинация	1			25.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
12	Акробатическая комбинация	1			26.09	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			01.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			02.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			03.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			08.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
17	Обучение опорному прыжку	1			09.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
18	Обучение опорному прыжку	1			10.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			15.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			22.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			24.10	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			05.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			06.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			07.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			12.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
29	Беговые упражнения	1			13.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
30	Беговые упражнения	1			14.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
31	Метание малого мяча на дальность	1			19.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
32	Метание малого мяча на дальность	1			20.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			21.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			26.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			28.11	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			03.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			04.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			10.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			11.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			12.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			17.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по	1			18.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-

	фазам движения и в полной координации					v-nachalnoy-shkole-569295
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			19.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
46	Подводящие упражнения	1			24.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
47	Подводящие упражнения	1			25.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
48	Подводящие упражнения	1			26.12	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
49	Упражнения с плавательной доской	1			14.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
50	Упражнения с плавательной доской	1			15.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
51	Упражнения в скольжении на груди	1			16.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
52	Упражнения в скольжении на груди	1			21.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1			22.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1			23.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
55	Упражнения в плавании способом кроль	1			28.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
56	Упражнения в плавании способом кроль	1			29.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
57	Упражнения в плавании способом кроль	1			30.01	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
58	Упражнения в плавании способом кроль	1			04.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			06.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			11.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1			13.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-

	футбольного мяча»					v-nachalnoy-shkole-569295
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			15.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			23.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			24.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			25.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
69	Упражнения из игры волейбол	1			27.02	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
70	Упражнения из игры волейбол	1			04.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
71	Упражнения из игры баскетбол	1			05.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
72	Упражнения из игры баскетбол	1			06.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
73	Упражнения из игры футбол	1			18.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

						obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
74	Упражнения из игры футбол	1			19.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			20.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			25.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26.06	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.03	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			08.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			09.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			15.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			16.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			22.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			23.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			24.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			05.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			22.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295

	Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			23.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			25.05	https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-569295
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

