

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию**

**Администрация Кировского района**

**ГБОУ СОШ № 481**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
Советом ГБОУ СОШ  
№481

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ШМО

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
№481

---

Дахина Е.О.  
Протокол №8  
от «29» августа 2024 г.

---

Булашева Л.А.  
Протокол №3  
от «27» августа 2024 г.

---

Григорьева И.А.  
Приказ № 89-од  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 631119)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**Санкт-Петербург 2024/25 гг.**

## 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.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- **Федеральная рабочая программа начального общего образования по физической культуре (1 – 4 класс общеобразовательных организаций)**, <https://edsoo.ru/constructor/>

- **Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2021-2025гг.;**

- **Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2023 – 2028 год;**

- Примерной программы по физической культуре для начальной ступени образования;

- Авторской программы Матвеева А.П., физическая культура. 1-4 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 306 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные игры*

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

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка.

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

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.4	Лыжная подготовка	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		67	

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Легкая атлетика	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
1.2	Подвижные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
1.3	Гимнастика с основами акробатики	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
1.4	Лыжная подготовка	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		41	
<b>Раздел 2. Оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Индивидуальные комплексы	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	утренней зарядки		
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.5	Лыжная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		46	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Лыжная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		45	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1А КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы	Дата проведени я
		Все го	Контрольн ые работы			
1	Что такое физическая культура. Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			РЕИИ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>	
2	Современные физические упражнения. Виды передвижения.	1			РЕИИ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>	
3	Лёгкая атлетика (18ч.). Чем отличается ходьба от бега. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Комплекс подводящих упражнений к бегу. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерная ходьба и равномерный бег. Инструктаж по ОТ №13	1				
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Инструктаж по ОТ №13	1				
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Инструктаж по ОТ №13	1				
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Инструктаж по ОТ №13	1				

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Техника челночного бега. Высокий старт. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	
10	Беговые упражнения из различных исходных положений. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>	
11	Быстрота. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт, стартовое ускорение. Финиширование. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 15. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	
12	Выносливость. Техника бега на длинные дистанции. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>	
13	Комплекс подводящих упражнений к прыжкам в длину с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы приземления из прыжка. Инструктаж по ОТ №13	1				
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Инструктаж по ОТ №13	1				

16	Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника выполнения прыжка в высоту с места толчком двумя ногами. Инструктор по ОТ №13	1				
17	Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	
18	Подводящие упражнения к метанию малого мяча с места. Метание мешочка на дальность. Инструктор по ОТ №13	1				
19	Обучение метанию малого мяча в цель с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 13 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>	
20	Обучение метанию набивного мяча на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a>	
21	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			РЕИИ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	
22	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
23	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			РЕИИ. Урок 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>	

24	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			PEIII. Урок 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	
25	Подвижные игры (12ч.). Правила безопасности и возникновения подвижных игр. Считалки. Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>	
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningaps.org/5298897">https://learningaps.org/5298897</a>	
27	Обучение способам организации игровых площадок. Физические качества. Инструктор по ОТ №49	1			PEIII. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	
28	Подвижные игры на развитие ловкости. Правила игры "Ловишка". Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>	
29	Разучивание подвижной игры "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1				
30	Подвижные игры с перебежками. Правила игра "Космонавты". Инструктор по ОТ №49	1			PEIII. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>	
31	Разучивание игры "Команда быстроногих". Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>	

32	Подвижные игры на развитие координации. Правила игр "Невод", "Тройка". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>	
33	Разучивание игр малой подвижности "Бой петухов", "Море волнуется". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>	
34	Подвижные игры на развитие двигательной активности. Правила игры "Салочки". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 48. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>	
35	Разные варианты игры "Салочки"». Инструктаж по ОТ №49	1				
36	Подвижные игры на точность. Правила русской народной игры "Городки". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 49. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>	
37	Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/8710166">https://learningapps.org/8710166</a>	
38	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Инструктаж по ОТ №12	1				
39	Комплекс общеразвивающих упражнений. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Инструктаж по ОТ №12	1				
40	Комплекс Общеразвивающих упражнений.	1				

	Стилизованные гимнастические прыжки. Инструктаж по ОТ №12					
41	Обучение технике лазания по шведской стене. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>	
42	Висы и их разновидности. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
43	Гимнастические упражнения с обручем. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/</a>	
44	Гимнастические упражнения со скакалкой. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>	
45	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Инструктаж по ОТ №12	1				
46	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
47	Гибкость. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Инструктаж по ОТ №12	1				
48	Равновесие. Комплекс упражнений на координацию движений. Инструктаж по ОТ №12	1				

49	Перекаты и группировки в гимнастике. Элементы акробатических упражнений. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12	1				
50	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>	
51	Акробатические упражнения, основные техники. Обучение техники кувырка вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
52	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	
53	Строевые упражнения и организующие команды . Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	
54	Строевые упражнения и организующие команды. Инструктаж по ОТ №12	1				
55	Способы построения и повороты на месте. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>	
56	Способы построения и повороты стоя на месте. Инструктаж по ОТ №12	1				

57	Лыжная подготовка (4ч.). Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Инструктаж по ОТ.	1			РЕИИ. Урок 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	
58	Основная стойка лыжника. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Инструктаж по ОТ	1			РЕИИ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>	
59	Упражнения в передвижении на лыжах скользящим и ступающим шагом. Инструктаж по ОТ	1			РЕИИ. Урок 19. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	
60	Урок-соревнование "Лыжня -481". Инструктаж по ОТ	1				
61	Подвижные игры (13ч.). Повторение игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningaps.org/5832488">https://learningaps.org/5832488</a>	
62	Повторение способов организации игровых площадок. Подвижная игра "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1				
63	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Инструктаж по ОТ №49	1				
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Инструктаж по ОТ №49	1				
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Инструктаж по ОТ №49	1				
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Инструктаж по ОТ №49	1				

67	Эстафеты с гимнастическими предметами. Инструктаж по ОТ №49	1			Мультизарядка <a href="https://learningaps.org/10622151">https://learningaps.org/10622151</a>	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Инструктаж по ОТ №49	1				
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Инструктаж по ОТ №49	1			Видеозарядка <a href="https://learningaps.org/10876962">https://learningaps.org/10876962</a>	
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Инструктаж по ОТ №49	1				
71	Эстафеты с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1				
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1				
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1				
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (26ч.). ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы 1 ступени.	1				
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			<a href="https://learningaps.org/22486507">https://learningaps.org/22486507</a>	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктор по ОТ №13, 49	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			<a href="https://www.gto.r">https://www.gto.r</a>	

	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49				<a href="#">u/#gto-method</a>	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Итруктаж по ОТ №12, 49	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12. 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1				

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://learningapps.org/13477783">https://learningapps.org/13477783</a>	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	игры. Инструктаж по ОТ №13, 49					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Эстафеты с футбольным мячом. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a>	
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Круговые эстафеты. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Встречные эстафеты. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
99	"Праздник ГТО". Соревнования со заданием норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО. Инструктаж по ОТ №12,13	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1Б КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы	Дата проведени я
		Все го	Контрольн ые работы			
1	Что такое физическая культура. Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			РЕИИ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>	
2	Современные физические упражнения. Виды передвижения.	1			РЕИИ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>	
3	Лёгкая атлетика (18ч.). Чем отличается ходьба от бега. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Комплекс подводящих упражнений к бегу. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерная ходьба и равномерный бег. Инструктаж по ОТ №13	1				
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Инструктаж по ОТ №13	1				
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Инструктаж по ОТ №13	1				
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Инструктаж по ОТ №13	1				

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Техника челночного бега. Высокий старт. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	
10	Беговые упражнения из различных исходных положений. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>	
11	Быстрота. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт, стартовое ускорение. Финиширование. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 15. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	
12	Выносливость. Техника бега на длинные дистанции. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>	
13	Комплекс подводящих упражнений к прыжкам в длину с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы приземления из прыжка. Инструктаж по ОТ №13	1				
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Инструктаж по ОТ №13	1				

16	Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника выполнения прыжка в высоту с места толчком двумя ногами. Инструктор по ОТ №13	1				
17	Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	
18	Подводящие упражнения к метанию малого мяча с места. Метание мешочка на дальность. Инструктор по ОТ №13	1				
19	Обучение метанию малого мяча в цель с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 13 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>	
20	Обучение метанию набивного мяча на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕИИ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a>	
21	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			РЕИИ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	
22	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
23	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			РЕИИ. Урок 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>	

24	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			PEIII. Урок 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	
25	Подвижные игры (12ч.). Правила безопасности и возникновения подвижных игр. Считалки. Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>	
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningaps.org/5298897">https://learningaps.org/5298897</a>	
27	Обучение способам организации игровых площадок. Физические качества. Инструктор по ОТ №49	1			PEIII. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	
28	Подвижные игры на развитие ловкости. Правила игры "Ловишка". Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>	
29	Разучивание подвижной игры "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1				
30	Подвижные игры с перебежками. Правила игра "Космонавты". Инструктор по ОТ №49	1			PEIII. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>	
31	Разучивание игры "Команда быстроногих". Инструктаж по ОТ №49	1			PEIII. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>	

32	Подвижные игры на развитие координации. Правила игр "Невод", "Тройка". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>	
33	Разучивание игр малой подвижности "Бой петухов", "Море волнуется". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>	
34	Подвижные игры на развитие двигательной активности. Правила игры "Салочки". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 48. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>	
35	Разные варианты игры "Салочки"». Инструктаж по ОТ №49	1				
36	Подвижные игры на точность. Правила русской народной игры "Городки". Инструктаж по ОТ №49	1			РЕИИ. Урок 49. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>	
37	Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/8710166">https://learningapps.org/8710166</a>	
38	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Инструктаж по ОТ №12	1				
39	Комплекс общеразвивающих упражнений. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Инструктаж по ОТ №12	1				
40	Комплекс Общеразвивающих упражнений.	1				

	Стилизованные гимнастические прыжки. Инструктаж по ОТ №12					
41	Обучение технике лазания по шведской стене. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>	
42	Висы и их разновидности. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
43	Гимнастические упражнения с обручем. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/</a>	
44	Гимнастические упражнения со скакалкой. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>	
45	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Инструктаж по ОТ №12	1				
46	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
47	Гибкость. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Инструктаж по ОТ №12	1				
48	Равновесие. Комплекс упражнений на координацию движений. Инструктаж по ОТ №12	1				

49	Перекаты и группировки в гимнастике. Элементы акробатических упражнений. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12	1				
50	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>	
51	Акробатические упражнения, основные техники. Обучение техники кувырка вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	
52	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	
53	Строевые упражнения и организующие команды . Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	
54	Строевые упражнения и организующие команды. Инструктаж по ОТ №12	1				
55	Способы построения и повороты на месте. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>	
56	Способы построения и повороты стоя на месте. Инструктаж по ОТ №12	1				

57	Лыжная подготовка (4ч.). Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Инструктаж по ОТ.	1			РЕИИ. Урок 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	
58	Основная стойка лыжника. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Инструктаж по ОТ	1			РЕИИ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>	
59	Упражнения в передвижении на лыжах скользящим и ступающим шагом. Инструктаж по ОТ	1			РЕИИ. Урок 19. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	
60	Урок-соревнование "Лыжня -481". Инструктаж по ОТ	1				
61	Подвижные игры (13ч.). Повторение игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningaps.org/5832488">https://learningaps.org/5832488</a>	
62	Повторение способов организации игровых площадок. Подвижная игра "Вышибалы". Инструктаж по ОТ №49	1				
63	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Инструктаж по ОТ №49	1				
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Инструктаж по ОТ №49	1				
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Инструктаж по ОТ №49	1				
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Инструктаж по ОТ №49	1				

67	Эстафеты с гимнастическими предметами. Инструктаж по ОТ №49	1			Мультизарядка <a href="https://learningapps.org/10622151">https://learningapps.org/10622151</a>	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Инструктаж по ОТ №49	1				
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Инструктаж по ОТ №49	1			Видеозарядка <a href="https://learningapps.org/10876962">https://learningapps.org/10876962</a>	
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Инструктаж по ОТ №49	1				
71	Эстафеты с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1				
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1				
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ОТ №49	1				
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (26ч.). ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы 1 ступени.	1				
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			<a href="https://learningapps.org/22486507">https://learningapps.org/22486507</a>	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктор по ОТ №13, 49	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	

	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49				<a href="#">u/#gto-method</a>	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12. 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1				

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://learningapps.org/13477783">https://learningapps.org/13477783</a>	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	игры. Инструктаж по ОТ №13, 49					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Эстафеты с футбольным мячом. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a>	
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Круговые эстафеты. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Встречные эстафеты. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
99	"Праздник ГТО". Соревнования со заданием норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО. Инструктаж по ОТ №12,13	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2А КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведени я
		Всего	Контрольные работы			
1	Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры	1			РЕШ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>	
2	Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений как физическое качество. Дневник Здоровья	1			РЕШ. Урок 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>	
3	Лёгкая атлетика. (14ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Равномерный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>	
4	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Чередование ходьбы и бега. Инструктор по ОТ №13	1				
5	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 8. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/1</a>	

					<a href="#">90654/</a>	
6	Упражнения для развития быстроты. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/</a>	
7	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой, по кругу, обеганием предметов. Инструктаж по ОТ №13	1				
8	Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	
10	Сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/</a>	
11	Сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Прыжки в высоту с прямого разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
13	Совершенствование навыков метания малого мяча в неподвижную мишень. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/1</a>	

					<a href="#">90759/</a>	
14	Броски малого мяча по движущейся цели. Инструктаж по ОТ №13	1				
15	Метание снарядов на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ.Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>	
16	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы. Инструктаж по ОТ №13	1			Поле для свободного ввода1	
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр (10ч.). История волейбола. Правила поведения и техники безопасности. Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Упр.43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a>	
18	Перемещение в стойке приставными шагами. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>	
19	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Инструктаж по ОТ №49	1				
20	Верхняя передача мяча над собой через сетку. Инструктаж по ОТ №49	1				
21	Эстафеты с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningapps.org/4091571">https://learningapps.org/4091571</a>	
22	Правила игры в пионербол. Учебная игра. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/1</a>	

					<a href="#">92431/</a>	
23	Тактические действия в игре. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/</a>	
24	Тактические действия в игре. Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Игра "Пионербол". Инструктаж по ОТ №49	1				
26	Игра "Пионербол". Соревнования. Инструктаж по ОТ №49	1				
27	Гимнастика с основами акробатики (14ч.). Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Сложные исходные положения рук и ног в гимнастике. Упражнения разинки. Инструктаж по ОТ №12	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег, прыжки). Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/8710166">https://learningapps.org/8710166</a>	
29	Ходьба на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Инструктаж по ОТ №12	1				
30	Лазание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>	

31	Танцевальные гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	
32	Исходные положения в физических упражнениях: седы, выпады, наклоны, положения лёжа, приседы. Инструктаж по ОТ №12	1				
33	Элементы акробатических упражнений. Перекаты и группировки. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12	1				
34	Акробатические упражнения. Техника выполнения упражнений "мост", "стойка на лопатках" Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>	
35	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>	
36	Подтягивание на перекладине. Техника выполнения кувырка назад. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>	
37	Система тренировки различных мышц групп. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>	
38	Круговая тренировка с элементами	1			<a href="https://learningapps.or">https://learningapps.or</a>	

	акробатики. Инструктаж по ОТ №12				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">g/15015362</a>	
39	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>	
40	Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне. Инструктаж по ОТ №12	1				
41	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Инструктаж по ОТ	1			Реш. Урок 17-22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>	
42	Торможение лыжными палками. Торможение падением набок. Инструктаж по ОТ	1			РЕШ . Урок 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>	
43	Урок-соревнование "Лыжня-481". Инструктаж по ОТ	1			РЕШ. Урок 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a>	
44	Укрепляем здоровье - закаливанием	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>	
45	Составление комплекса утренней зарядки	1			<a href="https://learningapps.org/14390934">https://learningapps.org/14390934</a>	
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (23ч.). Правила	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

	выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
48	Метание теннисного мяча в цель. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
50	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
52	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49					
54	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
56	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тестирование. Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ №12	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
58	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
60	Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
62	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
64	Смешанное передвижение. Тестирование. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени нормативного комплекса ГТО. Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени норматива комплекса ГТО. Плавание. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>	
67	Пробное тестирование с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени норматива комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13.	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
-------------------------------------	----	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2Б КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведени я
		Всего	Контрольные работы			
1	Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры	1			РЕШ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>	
2	Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений как физическое качество. Дневник Здоровья	1			РЕШ. Урок 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>	
3	Лёгкая атлетика. (14ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Равномерный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>	
4	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Чередование ходьбы и бега. Инструктор по ОТ №13	1				
5	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 8. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	

6	Упражнения для развития быстроты. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/</a>	
7	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой, по кругу, обеганием предметов. Инструктаж по ОТ №13	1				
8	Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	
10	Сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190735/</a>	
11	Сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Прыжки в высоту с прямого разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
13	Совершенствование навыков метания малого мяча в неподвижную мишень. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>	

14	Броски малого мяча по движущейся цели. Инструктаж по ОТ №13	1				
15	Метание снарядов на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ.Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>	
16	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы. Инструктаж по ОТ №13	1			Поле для свободного ввода1	
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр (10ч.). История волейбола. Правила поведения и техники безопасности. Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Упр.43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a>	
18	Перемещение в стойке приставными шагами. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>	
19	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Инструктаж по ОТ №49	1				
20	Верхняя передача мяча над собой через сетку. Инструктаж по ОТ №49	1				
21	Эстафеты с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1			<a href="https://learningapps.org/4091571">https://learningapps.org/4091571</a>	
22	Правила игры в пионербол. Учебная игра. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 46. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>	

23	Тактические действия в игре. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 47. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/</a>	
24	Тактические действия в игре. Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Игра "Пионербол". Инструктаж по ОТ №49	1				
26	Игра "Пионербол". Соревнования. Инструктаж по ОТ №49	1				
27	Гимнастика с основами акробатики (14ч.). Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Сложные исходные положения рук и ног в гимнастике. Упражнения разинки. Инструктаж по ОТ №12	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег, прыжки). Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/8710166">https://learningapps.org/8710166</a>	
29	Ходьба на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Инструктаж по ОТ №12	1				
30	Лазание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>	
31	Танцевальные гимнастические	1			РЕШ. Урок 29.	

	упражнения. Прыжки со скакалкой. Инструктаж по ОТ №12				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	
32	Исходные положения в физических упражнениях: седы, выпады, наклоны, положения лёжа, приседы. Инструктаж по ОТ №12	1				
33	Элементы акробатических упражнений. Перекаты и группировки. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12	1				
34	Акробатические упражнения. Техника выполнения упражнений "мост", "стойка на лопатках" Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>	
35	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперёд. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>	
36	Подтягивание на перекладине. Техника выполнения кувырка назад. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>	
37	Система тренировки различных мышц групп. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>	
38	Круговая тренировка с элементами акробатики. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/15015362">https://learningapps.org/15015362</a>	

39	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>	
40	Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне. Инструктаж по ОТ №12	1				
41	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Инструктаж по ОТ	1			Реш. Урок 17-22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>	
42	Торможение лыжными палками. Торможение падением набок. Инструктаж по ОТ	1			РЕШ . Урок 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>	
43	Урок-соревнование "Лыжня-481". Инструктаж по ОТ	1			РЕШ. Урок 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a>	
44	Укрепляем здоровье - закаливанием	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>	
45	Составление комплекса утренней зарядки	1	1		<a href="https://learningapps.org/14390934">https://learningapps.org/14390934</a>	
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (23ч.). Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности.	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
48	Метание теннисного мяча в цель. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
50	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
52	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12,	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	49					
54	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
56	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тестирование. Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ №12	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
58	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
60	Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13					
62	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
64	Смешанное передвижение. Тестирование. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1				
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени нормативного комплекса ГТО. Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени норматива комплекса ГТО. Плавание. Инструктаж по ОТ №12,13	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>	
67	Пробное тестирование с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени норматива комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13.	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3А КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведени я
		Всего	Контрольн ые работы			
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			РЕШ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>	
2	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального график занятий по развитию физических качеств.	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>	
3	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			РЕШ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/19280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/19280/</a>	
4	Лёгкая атлетика (10ч.) Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травматизма о время легкоатлетических упражнений. Спортивная ходьба и бег. Инструктаж по От №13	1			РЕШ. Урок 7. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>	
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>	
6	Стартовый разгон в спринтерском беге. Инструктаж по ОТ №13	1				

7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/26581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/26581/</a>	
8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Бег с преодолением частот. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Прыжковый упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/26527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/26527/</a>	
10	Прыжок в длину с прямого разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
11	Обучение упражнению - многоскоки. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/26379/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/26379/</a>	
13	Броски набивного мяча. Инструктаж по ОТ №13	1				
14	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	1		РЕШ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>	
15	Плавательная подготовка (2ч.). Правила поведения в бассейне. Предупреждение	1			РЕШ. Урок 50. <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	

	травматизма во время занятий плавательной подготовкой.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">ect/lesson/5135/start/194459/</a>	
16	Упражнения ознакомительного плавания.	1			РЕШ. Урок 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 ч.). Предупреждение травматизма на занятия подвижным играм. Подвижные игры на материале волейбол. Разминка волейболиста. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ, Урок 40. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>	
18	Нижняя боковая подача. Нижний приём. Передача мяча в парах у стены. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 42. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>	
19	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>	
20	Нижняя боковая подача. Верхний приём. Передача мяча в парах у стены. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 41. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>	
21	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Инструктаж по ОТ №49	1				
22	Освоение технических действий в условиях игровой деятельности. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194184/</a>	

					<a href="#">94204/</a>	
23	Учебная игра волейбол. Инструктаж по ОТ №49	1				
24	Игра в пионербол. Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Гимнастика с элементами акробатики (16ч.). Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастическая разминка. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>	
26	Ритмическая гимнастика. Инструктаж по ОТ №12	1				
27	Танцевальные упражнения из танца галоп. Инструктаж по ОТ №12	1				
28	Передвижения по гимнастической скамейке. Инструктаж по ОТ №12	1				
29	Круговая тренировка с элементами лазания и перелазания. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/24530603">https://learningapps.org/24530603</a>	
30	Упражнения акробатики у стены и гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>	
31	Обучение лазанию по канату. Упражнения по захвату каната ногами. Инструктаж по ОТ №12	1				
32	Упражнения на канате. Висы. Инструктаж по ОТ №12	1				
33	Упражнения в смешанных висах и упорах.	1				

	Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12					
34	Совершенствование навыков выполнения кувырка вперёд. Кувырок назад. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>	
35	Простые акробатические комбинации. Инструктаж по ОТ №12	1				
36	Гимнастические упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>	
37	Тренируем равновесие. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>	
38	Система тренировки различных групп мышц. Инструктаж по ОТ №12	1				
39	Строевые движения и организующие команды. Инструктаж по ОТ №12	1				
40	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении. Инструктаж по ОТ №12	1				
41	Лыжная подготовка (2ч.). Готовимся к уроку лыжной подготовки. Передвижения лыжника. Выдающиеся лыжники России. Инструктаж по ОТ.	1			РЕШ. Урок 26-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>	

42	Урок-соревнование "Лыжня-481". Инструктаж по ОТ	1			РЕШ. Урок 29-30 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/631119">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/631119</a>	
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр (8ч.). Подвижные игры на материале баскетбола. История баскетбола. Разогрев мышц. Разминка. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 30, 35 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/24199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/24199/</a>	
44	Передвижения баскетболист. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/24225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/24225/</a>	
45	Обучение технике передач в баскетболе. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>	
46	Ведение баскетбольного мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/24286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/24286/</a>	
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Инструктаж по ОТ №49	1				
48	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
49	Обучение броску мяча в корзину двумя руками сверху. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	

					<a href="http://ect/lesson/4430/main/193968/">ect/lesson/4430/main/193968/</a>	
50	Подвижные игры с приемами баскетбола. Инструктаж по ОТ №49	1				
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени (18ч.). Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г. на дальность. Инструктаж по ОТ№12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
53	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
55	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
56	Освоение правил и техники выполнения	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt">https://www.gto.ru/#gt</a>	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12				<a href="#">o-method</a>	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a>	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a>	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a>	
63	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Тестирование. Игры малой подвижности.	1			<a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a>	

	Инструктаж по ОТ №13					
65	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
67	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
68	"Праздник ГТО". Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов). Инструктаж по ОТ №49	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3Б КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведени я
		Всего	Контроль ные работы			
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			РЕШ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>	
2	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального график занятий по развитию физических качеств.	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>	
3	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			РЕШ. Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/19280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/19280/</a>	
4	Лёгкая атлетика (10ч.) Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травматизма о время легкоатлетических упражнений. Спортивная ходьба и бег. Инструктаж по От №13	1			РЕШ. Урок 7. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>	
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>	
6	Стартовый разгон в спринтерском беге.	1				

	Инструктаж по ОТ №13					
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>	
8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Бег с преодолением частот. Инструктаж по ОТ №13	1				
9	Прыжковый упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	
10	Прыжок в длину с прямого разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
11	Обучение упражнению - многоскоки. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226379/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226379/</a>	
13	Броски набивного мяча. Инструктаж по ОТ №13	1				
14	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			РЕШ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>	
15	Плавательная подготовка (2ч.). Правила	1			РЕШ. Урок 50.	

	поведения в бассейне. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>	
16	Упражнения ознакомительного плавания.	1			РЕШ. Урок 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 ч.). Предупреждение травматизма на занятия подвижным играм. Подвижные игры на материале волейбол. Разминка волейболиста. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ, Урок 40. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>	
18	Нижняя боковая подача. Нижний приём. Передача мяча в парах у стены. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 42. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>	
19	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>	
20	Нижняя боковая подача. Верхний приём. Передача мяча в парах у стены. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 41. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>	
21	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Инструктаж по ОТ №49	1				
22	Освоение технических действий в условиях игровой деятельности. Инструктаж по ОТ	1			РЕШ. Урок 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	

	№49				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">ect/lesson/6184/start/194204/</a>	
23	Учебная игра волейбол. Инструктаж по ОТ №49	1				
24	Игра в пионербол. Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Гимнастика с элементами акробатики (16ч.). Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастическая разминка. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>	
26	Ритмическая гимнастика. Инструктаж по ОТ №12	1				
27	Танцевальные упражнения из танца галоп. Инструктаж по ОТ №12	1				
28	Передвижения по гимнастической скамейке. Инструктаж по ОТ №12	1				
29	Круговая тренировка с элементами лазания и перелазания. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/24530603">https://learningapps.org/24530603</a>	
30	Упражнения акробатики у стены и гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИИ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>	
31	Обучение лазанию по канату. Упражнения по захвату каната ногами. Инструктаж по ОТ №12	1				
32	Упражнения на канате. Висы. Инструктаж по ОТ №12	1				

33	Упражнения в смешанных висах и упорах. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ №12	1				
34	Совершенствование навыков выполнения кувырка вперёд. Кувырок назад. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>	
35	Простые акробатические комбинации. Инструктаж по ОТ №12	1				
36	Гимнастические упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>	
37	Тренируем равновесие. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>	
38	Система тренировки различных групп мышц. Инструктаж по ОТ №12	1				
39	Строевые движения и организующие команды. Инструктаж по ОТ №12	1				
40	Строевые упражнения и команды в построении и перестроении. Инструктаж по ОТ №12	1				
41	Лыжная подготовка (2ч.). Готовимся к уроку лыжной подготовки. Передвижения лыжника. Выдающиеся лыжники России.	1			РЕИШ. Урок 26-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/1</a>	

	Инструктаж по ОТ.				<a href="#">97374/</a>	
42	Урок-соревнование "Лыжня-481". Инструктаж по ОТ	1			РЕШ. Урок 29-30 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/631119">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/631119</a>	
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр (8ч.). Подвижные игры на материале баскетбола. История баскетбола. Разогрев мышц. Разминка. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 30, 35 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/24199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/24199/</a>	
44	Передвижения баскетболист. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/24225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/24225/</a>	
45	Обучение технике передач в баскетболе. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>	
46	Ведение баскетбольного мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/24286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/24286/</a>	
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Инструктаж по ОТ №49	1				
48	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	

49	Обучение броску мяча в корзину двумя руками сверху. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
50	Подвижные игры с приемами баскетбола. Инструктаж по ОТ №49	1				
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени (18ч.). Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г. на дальность. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
53	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
55	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование.	1				

	Инструктаж по ОТ №12					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
63	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1				
64	Освоение правил и техники выполнения	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Тестирование. Игры малой подвижности. Инструктаж по ОТ №13				<a href="#">o-method</a>	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
67	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ №12, 13	1				
68	"Праздник ГТО". Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов). Инструктаж по ОТ №49	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4А КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения
		Всего	Контроль ные работы			
1	Из истории развития физической культуры в России и истории национальных видов спорта.	1			РЕШ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>	
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			РЕШ, Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Дневник здоровья.	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой (доврачебной) помощи на занятиях физической культуры	1			РЕШ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	
5	Лёгкая атлетика (9ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма. Беговые упражнения. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 7. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>	
6	Совершенствование техники бега. Короткие	1			РЕШ. Урок 13.	

	дистанции. Бег на скорость. Инструктаж по ОТ №13				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	
7	Совершенствование техники бега. Длинные дистанции. Бег на выносливость. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	
8	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>	
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
10	Обучение прыжку в высоту с разбега способом перешагивания. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>	
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность. Метание по горизонтальной и вертикальной цели. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ, Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	
13	Упражнения с набивным мячом. Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	
14	Упражнения для профилактики нарушения	1			РЕШ. Урок 5.	

	осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. Инструктаж по ОТ №13				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>	
15	Плавательная подготовка (2ч.). Правила предупреждения травматизма. Подводящие упражнения.	1			РЕШ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>	
16	Ознакомительные упражнения в плавании.	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	
17	Подвижные и спортивные игры (8ч.).Подвижные игры на материале баскетбола Правила предупреждения травматизма. Разминка перед занятием с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>	
18	Стойки и передвижения баскетболиста. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 32. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>	
19	Техника передачи мяча в баскетболе. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>	
20	Совершенствование техники ведения мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>	
21	Специальные упражнения на развитие	1			РЕШ. Урок 35.	

	скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ОТ №49				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	
22	Обучение броску мяча в корзину Техника броска баскетбольного мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>	
23	Упражнения из игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №49	1				
24	Игра с элементами баскетбола "33". Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Гимнастика с основа акробатики (16ч). Правила предупреждения травматизма. Общеразвивающие упражнения. Приёмы организации внимания. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>	
26	Общеразвивающие и вольные упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/29046106">https://learningapps.org/29046106</a>	
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка».Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/21959156">https://learningapps.org/21959156</a>	
28	Прикладные упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/10652885">https://learningapps.org/10652885</a>	
29	Преодоление полосы препятствий с элементами перешагивания, перелазания, пролезания под препятствием. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/</a>	
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры. Подъём	1			<a href="https://learningapps.org/7070361">https://learningapps.org/7070361</a>	

	поворотом. Инструктаж по ОТ №12					
31	Упражнения по захвату каната ногами. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14766138">https://learningapps.org/14766138</a>	
32	Упражнения на канате. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/12598323">https://learningapps.org/12598323</a>	
33	Лазание по канату. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/15142174">https://learningapps.org/15142174</a>	
34	Упражнения на развитие силы и выносливости. Инструктаж по ОТ №12. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			РЕШ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>	
35	Упражнения на развитие гибкости, координации и равновесия. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>	
36	Обучение стойки на руках. Упражнение "Бурпи". Обратные отжимания. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14623790">https://learningapps.org/14623790</a>	
37	Совершенствование навыков кувырка вперёд. Кувырок назад. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14720104">https://learningapps.org/14720104</a>	
38	Акробатическая упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	
39	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/15143751">https://learningapps.org/15143751</a>	
40	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/7338140">https://learningapps.org/7338140</a>	

41	Лыжная подготовка. (2ч.). Правила предупреждения травматизма. Лыжные повороты и подъёмы. Инструктаж по ОТ.	1			РЕИШ. Урок 26-29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	
42	Урок-соревнование "Лыжня - 481". Инструктаж по ОТ.	1			РЕИШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	
43	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. Разминка перед занятием с мячом. Инструктаж по ОТ №49.	1				
44	Упражнения, развивающие навыки игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №12	1				
45	Обучение броску мяча двумя руками от груди. Игра "Попади в кольцо". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
46	Обучение броску мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Игра "Мяч в корзину". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
47	Упражнения, развивающие навыки игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра "10 передач". Инструктаж по ОТ №12	1			Поле для свободного ввода1	

49	Учебная игра "Стритбол". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 37. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a>	
50	Игра "Стритбол". Инструктаж по ОТ №12	1			Поле для свободного ввода1	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени (18ч.). Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Метание мяча весом 150г. на дальность. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/3994436">https://learningapps.org/3994436</a>	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/forms">https://www.gto.ru/forms</a>	
53	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/forms">https://www.gto.ru/forms</a>	
55	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/20101378">https://learningapps.org/20101378</a>	
56	Освоение правил и техники выполнения	1			<a href="https://www.gto.ru/n">https://www.gto.ru/n</a>	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49				<a href="#">orms</a>	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://learningapps.org/10971407">https://learningapps.org/10971407</a>	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
63	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Тестирование. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	

65	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж о ОТ №12, 13	1			Спортмеморина <a href="https://learningapps.org/4823803">https://learningapps.org/4823803</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ 312, 13	1				
67	пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ 312, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
68	Праздник «Праздник ГТО», со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			<a href="https://learningapps.org/11837321">https://learningapps.org/11837321</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4Б КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения
		Всего	Контроль ные работы			
1	Из истории развития физической культуры в России и истории национальных видов спорта.	1			РЕШ. Урок 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>	
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			РЕШ, Урок 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Дневник здоровья.	1			РЕШ. Урок 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой (доврачебной) помощи на занятиях физической культуры	1			РЕШ. Урок 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	
5	Лёгкая атлетика (9ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма. Беговые упражнения. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 7. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>	
6	Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость. Инструктаж по	1			РЕШ. Урок 13. <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	

	ОТ №13				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">bject/lesson/3617/start/224459/</a>	
7	Совершенствование техники бега. Длинные дистанции. Бег на выносливость. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	
8	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>	
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Инструктаж по ОТ №13	1				
10	Обучение прыжку в высоту с разбега способом перешагивания. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>	
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Инструктаж по ОТ №13	1				
12	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность. Метание по горизонтальной и вертикальной цели. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ, Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	
13	Упражнения с набивным мячом. Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Инструктаж по ОТ №13	1			РЕШ. Урок 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание	1			РЕШ. Урок 5. <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	

	организма. Инструктаж по ОТ №13				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">bject/lesson/6187/start/279146/</a>	
15	Плавательная подготовка (2ч.). Правила предупреждения травматизма. Подводящие упражнения.	1			РЕШ. Урок 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>	
16	Ознакомительные упражнения в плавании.	1			РЕШ. Урок 27. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	
17	Подвижные и спортивные игры (8ч.).Подвижные игры на материале баскетбола Правила предупреждения травматизма. Разминка перед занятием с мячом. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>	
18	Стойки и передвижения баскетболиста. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 32. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>	
19	Техника передачи мяча в баскетболе. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>	
20	Совершенствование техники ведения мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>	
21	Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1			РЕШ. Урок 35. <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	

	Инструктаж по ОТ №49				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">bject/lesson/4630/start/224938/</a>	
22	Обучение броску мяча в корзину Техника броска баскетбольного мяча. Инструктаж по ОТ №49	1			РЕШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>	
23	Упражнения из игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №49	1				
24	Игра с элементами баскетбола "33". Инструктаж по ОТ №49	1				
25	Гимнастика с основа акробатики (16ч.). Правила предупреждения травматизма. Общеразвивающие упражнения. Приёмы организации внимания. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>	
26	Общеразвивающие и вольные упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/29046106">https://learningapps.org/29046106</a>	
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка».Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/21959156">https://learningapps.org/21959156</a>	
28	Прикладные упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/10652885">https://learningapps.org/10652885</a>	
29	Преодоление полосы препятствий с элементами перешагивания, перелазания, пролезания под препятствием. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/</a>	
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры. Подъём поворотом. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/7070361">https://learningapps.org/7070361</a>	

31	Упражнения по захвату каната ногами. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14766138">https://learningapps.org/14766138</a>	
32	Упражнения на канате. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/12598323">https://learningapps.org/12598323</a>	
33	Лазание по канату. Инструктаж по ОТ №12. Повторный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1			<a href="https://learningapps.org/15142174">https://learningapps.org/15142174</a>	
34	Упражнения на развитие силы и выносливости. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>	
35	Упражнения на развитие гибкости, координации и равновесия. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 25. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>	
36	Обучение стойки на руках. Упражнение "Бурпи". Обратные отжимания. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14623790">https://learningapps.org/14623790</a>	
37	Совершенствование навыков кувырка вперёд. Кувырок назад. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/14720104">https://learningapps.org/14720104</a>	
38	Акробатическая упражнения. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	
39	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/15143751">https://learningapps.org/15143751</a>	
40	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/7338140">https://learningapps.org/7338140</a>	

41	Лыжная подготовка. (2ч.). Правила предупреждения травматизма. Лыжные повороты и подъёмы. Инструктаж по ОТ.	1			РЕИШ. Урок 26-29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	
42	Урок-соревнование "Лыжня - 481". Инструктаж по ОТ.	1			РЕИШ. Урок 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	
43	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. Разминка перед занятием с мячом. Инструктаж по ОТ №49.	1				
44	Упражнения, развивающие навыки игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №12	1				
45	Обучение броску мяча двумя руками от груди. Игра "Попади в кольцо". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
46	Обучение броску мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Игра "Мяч в корзину". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 36. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/</a>	
47	Упражнения, развивающие навыки игры в баскетбол. Инструктаж по ОТ №12	1			РЕИШ. Урок 34. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра "10 передач". Инструктаж по ОТ №12	1			Поле для свободного ввода1	

49	Учебная игра "Стритбол". Инструктаж по ОТ №12	1			РЕШ. Урок 37. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a>	
50	Игра "Стритбол". Инструктаж по ОТ №12	1			Поле для свободного ввода1	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени (18ч.). Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Метание мяча весом 150г. на дальность. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/3994436">https://learningapps.org/3994436</a>	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/forms">https://www.gto.ru/forms</a>	
53	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/forms">https://www.gto.ru/forms</a>	
55	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1			<a href="https://learningapps.org/20101378">https://learningapps.org/20101378</a>	
56	Освоение правил и техники выполнения	1			<a href="https://www.gto.ru/n">https://www.gto.ru/n</a>	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49				<a href="#">orms</a>	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование. Инструктаж по ОТ №12	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №12, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://learningapps.org/10971407">https://learningapps.org/10971407</a>	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Тестирование. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
63	Челночный бег 3*10м. Тестирование. Эстафеты. Инструктаж по ОТ №13	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Тестирование. Подвижная игра "Лапта". Инструктаж по ОТ №13, 49	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	

65	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж о ОТ №12, 13	1			Спортмеморина <a href="https://learningapps.org/4823803">https://learningapps.org/4823803</a>	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ 312, 13	1				
67	пробное тестирование с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени нормативного комплекса ГТО. Инструктаж по ОТ 312, 13	1			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
68	Праздник «Праздник ГТО», со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			<a href="https://learningapps.org/11837321">https://learningapps.org/11837321</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				



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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс, Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://learningapps.org/>

