

Департамент образования Администрации города Ноябрьска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением  
иностранных языков»  
муниципального образования город Ноябрьск»

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ заместитель  
директора

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ заместитель  
директора

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_ директор школы  
И.Л.Гребнева  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2023 г.



РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения учителей

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Руководитель методического  
объединения: \_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

для обучающихся 1 – 4х классов охраны зрения

г. Ноябрьск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2 АООП НОО для слабовидящих обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых 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.

### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей 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 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч; 5 класс — 102ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

История зарождения адаптивной физической культуры. 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 физкультурминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

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 с ориентировкой на тактильные ощущения.; 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 (в связи со спецификой региона заменина на раздел бадминтон)

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. 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. Упражнения на ориентирование.

*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. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

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

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона заменена на раздел бадминтон) Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. 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 элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

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

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

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

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

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

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона заменина на раздел бадминтон)

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. Упражнения на ориентирование.

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».

Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. 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 (в связи со спецификой региона заменина на раздел бадминтон) Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоу-даун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; освоение должных тренировочных нагрузок.

Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; тенниса: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: 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.

#### **4 КЛАСС (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)**

##### ***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. Упражнения на ориентирование.

**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». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. 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 (в связи со спецификой региона заменина на раздел бадминтон )  
Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоу-даун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок.

Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры: Голбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Торбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. 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 (озвученным мяч): 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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:

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Специальные личностные результаты:**

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;

- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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 втором классе обучающийся научится:  
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 третьем классе обучающийся научится:  
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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).  
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.

## 4 КЛАСС (дополнительный)

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Бадминтон	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



2.3	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	37			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Бадминтон	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	25			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Бадминтон	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<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/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.3	Бадминтон	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**4 КЛАСС (дополнительный)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



2.3	Бадминтон	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Давайте познакомимся	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Давайте активно отдыхать	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	« А что будет, если...»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	«Летающая осень»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	«Лесные забавы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	«Страна физкультурия»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Викторины о спорте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Подвижная игра «Липкие пенечки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Подвижная игра «Волки и зайцы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Подвижная игра «Колдунчики»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Подвижная игра «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

14	Подвижная игра «Удочка, Попрыгунчики»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Подвижная игра «Удочка, Попрыгунчики»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Подвижные игры «Веселые ребята, у медведя во дворе»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Подвижные игры «Веселые ребята, у медведя во дворе»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Мяч-рассказчик	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Разноцветный мячик	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Самый маленький, маленький мяч	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Играй, играй но мяч не теряй	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Кто точнее ? веселые эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Кто точнее ? веселые эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Школа мяча «Как я посторался»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Конкурс стихов о физической культуре и спорту	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Что такое адаптивная физическая культура	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Современные физические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

29	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Учимся гимнастическим упражнениям	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Способы построения и повороты стоя на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Подъем ног из положения лежа на животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Сгибание рук в положении упор лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Разучивание прыжков в группировке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Основные стойки и перемещения в бадминтоне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

70	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
79	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
81	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
83	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

84	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
85	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	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. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	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. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	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. Плавание. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	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. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Физическое развитие. Беговая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Физические качества. Беговая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Сила как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Быстрота как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Выносливость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Гибкость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Развитие координации движений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

14	Утренняя зарядка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Гимнастическая разминка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

30	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Движение и передвижение строем . Акробатика.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Движение и передвижение строем .Акробатика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Упражнения на спортивных снарядах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Упражнения на спортивных снарядах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Бадминтон. Основные стойки и перемещения в них	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Бег на длинные дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

55	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

70	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Футбольный бильярд	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	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. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	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. Смешанное передвижение по	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	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. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	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. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>



88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	История появления современного спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Виды физических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Закаливание организма под душем	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Броски набивного мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Броски набивного мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

30	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Разучивание техники опорного прыжка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Опорный прыжок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Опорный прыжок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Гимнастические упражнения прикладного характера	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

46	Гимнастические упражнения прикладного характера	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Гимнастические упражнения прикладного характера	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Акробатические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Бадминтон. Основные стойки и перемещения в них	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

57	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Спортивные игры на основе баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Спортивные игры на основе баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Спортивная игра волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Спортивная игра волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	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. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	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. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	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. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Бег с ускорением 30м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Бег с ускорением 30 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

12	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Прыжок в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Кроссовая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Кроссовая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

27	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



41	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Бадминтон. Виды подач	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

55	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

69	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	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. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	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. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	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. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Развитие национальных видов спорта в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



12	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Бег с ускорением 30м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Прыжок в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Броски набивного мяча. Кроссовая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Броски набивного мяча. Кроссовая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Метание малого мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Упражнения на равновесие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

27	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Гимнастические упражнения прикладного характера	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Гимнастические упражнения прикладного характера	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

41	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Бадминтон. Виды подач	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Плоская подача. Короткие удары	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

55	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Подвижные игры на материале л/а	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Подвижные игры на материале л/а	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Подвижные игры комплексного воздействия на физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Подвижные игры комплексного воздействия на физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Подвижные игры комплексного воздействия на физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Подвижные игры комплексного воздействия на физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

70	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	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. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	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. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	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. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	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. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>



	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

