

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими

						упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
Итого по разделу		3				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						

1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены.
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: ▪ гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; ▪ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности

						<p>голеностопных суставов; хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>обратно;  перекат мяча по полу, по  рукам; бросок  и ловля мяча; танцевальные  шаги: «полька» или  «буратино», «ковырялочка»,  «верёвочка»;</p> <p>■ для развития  моторики – вращение  кистью руки скакалки,  сложенной вчетверо, перед  собой, сложенной вдвое –  поочерёдно в лицевой,  боковой плоскостях;</p> <p>■ для освоения  жизненно важных навыков и  умений: равновесие:  рабочая нога – колено  вперёд; рабочая нога назад  «арабеск» или «ласточка»;  повороты в обе стороны на  сорок пять градусов;  прыжки толчком с двух ног  вперёд, назад,  с поворотом на сорок пять и  девятьюстами градусов в обе  стороны.</p> <p>2) Освоить универсальные  умения контролировать  величину нагрузки.</p> <p>3) Освоить универсальные  умения контролировать  дыхание во время  выполнения  гимнастических упражнений  Освоить универсальные  умения  при выполнении  организующих команд:</p>
--	--	--	--	--	--	---

						«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	Освоить передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении.
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041</a>	Выполнять: Бег – с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, с выносом прямых ног назад, с ускорением, длительный бег, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и

						<p>влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
--	--	--	--	--	--	---

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с предметами и без предметов. Освоить простые элементы спортивных и подвижных игр.
Итого по разделу		55				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	Сформировать представление о значении комплекса ГТО. Освоить нормативы комплекса ГТО соответствующей ступени.
Итого по разделу		5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	2		



## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5733/start/168855/</a>	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки развития здорового организма. Составлять комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты и истории и современное олимпийское движения. Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать системы проведения соревнований

						России и мире.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5736/start/168916/</a>	Уметь измерять массу длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения динамикой развития гибкости и координации, изменениям длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения и воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц физических качеств способностей.
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/_5097/start/168957/</a>	Организовывать регулярное повторение освоенных

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы, осанки, развития мышц основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	Совершенствовать выполнение упражнений. <i>Общая разминка</i> Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания груди.

						<p>бедра («цапля»); приставные шаги в сторону наклонами («качалка» наклоны туловища вперёд попеременно касаясь прямо ног животом, грудь («складочка»).</p> <p><i>Партнерная разминка</i></p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя и на колене (махи назад попеременно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны); наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх прижаты к ушам («кормышко»); упражнения для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p><i>Разминка у опоры</i></p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации, увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище прямо, плечи опущены, живот и талия подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд вместе) – вытянуть колени и подняться на полупальцы – опустить пятки на пол и в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носке. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носке. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе прямыми и с согнутыми коленями. Разножка на сорок пять градусов (вперёд в сторону).</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>Овладевать техникой выполнения подводящих акробатических упражнений кувырок вперед, назад шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя вставание из положения мост.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений гимнастическим предметом скакалка.</p> <p>Вращение скакалки сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки.</p> <p>Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед.</p> <p>Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.</p> <p>Серия отбивов мяча.</p> <p>Осваивать принцип соединения упражнений комбинации.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях. Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>
--	--	--	--	--	--	---

2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	<p>Освоение техники лыжных ходов без палок и с палками. Прохождение дистанции 1.5 км. Катание со склонов в основной стойке, свободное катание.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без. Передвижения на лыжах змейкой. Торможение падением. Подъём ёлочкой. Техника работы рук в шагах. Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»</p> <p>Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый»</p> <p>Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и олени».</p> <p>Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение уч. дистанции</p>
-----	-------------------	----	---	---	---	--

2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	<p>Выполнять:</p> <p>Бег – с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, с выносом прямых ног назад с ускорением, длительный бег, с изменяющим направлением движения (змейкой, по кругу, спиралью вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
2.4	Подвижные игры	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>	<p>Осваивать взаимодействия общеразвивающих, ролевых и спортивных, туристических и игровых заданий</p>



						<p>с элементарной соревновательной деятельности, в т.ч. спортивных эстафет с мячом со скакалкой.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять игровые задания.</p> <p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые спортивные, туристические игры и игровые задания.</p> <p>спортивные эстафеты элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровых действиях (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p>Выполнять самостоятельные действия на строевые команды «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!»</p>
Итого по разделу		54				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	Освоить нормативы комплекса ГТО соответствующей ступени.

Итого по разделу	5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	2		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>	Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	Уметь замерять пульс на занятиях физической культурой. Уметь соотносить показатели ЧСС с нагрузкой.

	Физическая нагрузка				/lesson/6173/start/192919/	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма  Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>	Уметь применять на практике свои знания о правилах проведения закаливающих процедур Уметь применять на практике свои знания о проведении зрительной и дыхательной гимнастики. Дыхательная система Стрельниковой.
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

						<p>Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p>Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами</p>
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	<p>Выполнять:</p> <p>Бег – с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, с выносом прямых ног назад, с ускорением, длительный бег, с изменяющимся направлением движения</p>

						<p>(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>	<p>Закрепление техники лыжных ходов без палок и с палками. Прохождение дистанции 1.5 км. Катание со склонов в основной стойке, свободное катание.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без. Передвижения на лыжах змейкой. Торможения падением. Подъем ёлочкой. Техника работы рук в шагах. Игры с бегом на лыжах и без лыж.</p>

						<p>Подвижная игра «на буксире»</p> <p>Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый».</p> <p>Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и олени».</p> <p>Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение уч. дистанции</p>
2.4	Плавательная подготовка	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>	<p>Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.</p> <p>Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p>Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания</p>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>	<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами</p>

						<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p>Устанавливать ролевое участие членов команды.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p>Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						



3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	0	<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО III ступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
Итого по разделу		5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>	Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник

					наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> 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.
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>	Уметь подбирать и выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/</a>	Знать правила закаливания и уметь применять их на практике.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих

						<p>особенности режима работы мышц (динамичные, статичные).</p> <p>Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно- скоростных способностей.</p> <p>Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития.</p> <p>Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага.</p> <p>Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.</p> <p>Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>выполнении спортивных упражнений.</p> <p>Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений.</p> <p>Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).</p> <p>Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.</p> <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках).</p> <p>Осваивать и демонстрировать</p>
--	--	--	--	--	--	---

						технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>	<p>Выполнять:</p> <p>Бег –</p> <p>с высоким подниманием бедра,</p> <p>с захлестыванием голени,</p> <p>с выносом прямых ног вперед,</p> <p>с выносом прямых ног назад,</p> <p>с ускорением,</p> <p>длительный бег,</p> <p>с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>	<p>Закрепление техники лыжных ходов без палок и с палками.</p> <p>Прохождение дистанции 1.5 км.</p> <p>Катание со склонов в основной стойке, свободное катание.</p> <p>Передвижение скользящим шагом</p>

					<p>по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без. Передвижения на лыжах змейкой. Торможения падением. Подъем ёлочкой. Техника работы рук в шагах. Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»</p> <p>Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый».</p> <p>Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».</p> <p>Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение уч. дистанции</p>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a></p> <p>Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания.</p> <p>Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор).</p> <p>Выполнять плавание на скорость (при наличии</p>



						материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2.5	Подвижные и спортивные игры	25	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>	Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений. Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.

						Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.
Итого по разделу		56				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174</a>	Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых

						<p>упражнениях, сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации.</p> <p>Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.</p> <p>Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления.</p>
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
2	Что такое физическая культура	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
10	Стилизованные способы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	передвижения ходьбой и бегом					/5746/start/189544/
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
22	Правила поведения на уроках	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>

	лыжной подготовки Строевые упражнения с лыжами в руках					/5740/start/223641/
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>

	координации					
33	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
35	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
36	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
37	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>

43	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
44	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
45	Считалки для подвижных игр	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
46	Считалки для подвижных игр	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
56	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>



	«Кто больше соберет яблок»					/4144/start/189765
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765</a>
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
3	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
4	Физическое развитие	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
5	Физические качества	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
6	Сила как физическое качество	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
11	Строевые упражнения и	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>

	команды					/4102/start/189523/
12	Строевые упражнения и команды	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
13	Прыжковые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
14	Прыжковые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
15	Гимнастическая разминка	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
24	Правила поведения на	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>

	занятиях лыжной подготовкой					/5740/start/223641/
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
26	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
27	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
28	Подъем лесенкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
29	Подъем лесенкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
32	Торможение лыжными палками	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
33	Торможение лыжными палками	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
34	Торможение падением на бок	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
35	Торможение падением на бок	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
36	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>

37	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
45	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

46	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
61	Футбольный бильярд	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
62	Бросок ногой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
63	Бросок ногой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>



	ГТО. Смешанное передвижение					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
8	Строевые команды и упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
10	Лазанье по канату	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
11	Лазанье по канату	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						lesson/6177/start/78254/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
16	Прыжки через скакалку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
18	Ритмическая гимнастика	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
23	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
24	Броски набивного мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
25	Броски набивного мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						lesson/6175/start/226376/
26	Челночный бег	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
27	Челночный бег	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
31	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
37	Повороты на лыжах способом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	переступания в движении					/lesson/3561/start/193590/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
44	Правила поведения в бассейне	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>
45	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						lesson/5133/start/224225/
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
54	Спортивная игра волейбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
55	Спортивная игра волейбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
58	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
59	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
60	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						lesson/4431/start/194017/
61	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
62	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
63	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
64	Спортивная игра футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
66	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>
8	Предупреждение травм	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>



	при выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
9	Акробатическая комбинация	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>
10	Акробатическая комбинация	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/</a>
15	Обучение опорному прыжку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/</a>
16	Обучение опорному прыжку	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/</a>
17	Упражнения на гимнастической	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>

	перекладине					
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>
27	Беговые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/</a>
28	Беговые упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/</a>
29	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/</a>

30	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/</a>
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>

	одношажным ходом с небольшого склона					
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
44	Подводящие упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
45	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>

47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a>
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a>
57	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a>
58	Упражнения из игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/</a>

	баскетбол					
59	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/</a>
60	Упражнения из игры футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
61	Упражнения из игры футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
62	Упражнения из игры футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
63	Упражнения из игры футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
64	Упражнения из игры футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
66	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		<a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>

	Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		