

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района «Гимназия»
Управление образования администрации Шелеховского муниципального района
МБОУШР "Гимназия"

УВЕРЖДЕНО
Директор МБОУШР «Гимназия»

Зараменская Т.М.
Приказ №1
от « _____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3272417)

учебный предмет «Физическая культура»
для учащихся 1-4 классов

г. Шелехов 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. 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. 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 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

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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: солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1		0,5	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		20	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		8	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	59,5	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		4,5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		1,5	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные игры и спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		9	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		0,5	https://resh.edu.ru/

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0,5	
2.3	Физическая нагрузка	2		1,5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0,5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		7	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	11		11	https://resh.edu.ru/

2.3	Подвижные и спортивные игры	24		24	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		9	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1		0,5	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		0,5	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной	1		0,5	https://resh.edu.ru/

	гимнастики				
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	https://resh.edu.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	https://resh.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	https://resh.edu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	https://resh.edu.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	https://resh.edu.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	https://resh.edu.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание разновидности прыжков	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Чем отличается ходьба от бега	1		1	https://resh.edu.ru/

26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Обучение равномерному бегу противходом	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Обучение равномерному бегу с изменением направления	1		1	https://resh.edu.ru/
33	Обучение равномерному бегу по кругу	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	https://resh.edu.ru/
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	https://resh.edu.ru/
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину.	1		1	https://resh.edu.ru/
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	https://resh.edu.ru/

41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/
43	Считалки для подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры на развитие внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Подвижные игры на развитие внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры на развитие ловкости и внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры на развитие скоростных способностей и внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
55	Подвижные эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/
56	ГТО – что это такое? История ГТО.	1			https://www.gto.ru/

	Спортивные нормативы				
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		1	https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1		1	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1		1	https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1		1	https://www.gto.ru/

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	59,5	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/
3	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/
4	Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/
5	Утренняя зарядка	1		0,5	https://resh.edu.ru/
6	Составление комплекса утренней зарядки	1		0,5	https://resh.edu.ru/
7	Метание мяча на дальность	1		1	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча в неподвижную мишень	1		1	https://resh.edu.ru/
9	Физическое развитие	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Физические качества	1		1	https://resh.edu.ru/
11	Сила как физическое качество	1		0,5	https://resh.edu.ru/
12	Быстрота как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/
13	Выносливость как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/
14	Гибкость как физическое качество	1		0,5	https://resh.edu.ru/
15	Развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/
16	Развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Развитие физических качеств	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Закаливание организма	1		0,5	https://resh.edu.ru/
19	Правила поведения на уроках гимнастики и	1			https://resh.edu.ru/

	акробатики				
20	Строевые упражнения и команды на месте, в группах	1		0,5	https://resh.edu.ru/
21	Строевые упражнения и команды в движении	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Гимнастическая разминка	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Ходьба с заданиями	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения с гимнастической палкой	1		1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://resh.edu.ru/
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
35	Прыжок в длину с места с заданием	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Прыжок в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/
37	Сложно координированные передвижения в ходьбе	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Сложно координированные передвижения в беге	1		1	https://resh.edu.ru/
39	Передвижение равномерной ходьбой с	1		1	https://resh.edu.ru/

	заданием				
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://resh.edu.ru/
41	Бег с упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/
42	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
43	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
45	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://resh.edu.ru/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://resh.edu.ru/
49	Бросок мяча в колонне, в парах	1		1	https://resh.edu.ru/
50	Эстафеты с использованием технических элементов игры баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/
51	Ловля и передача мяча в баскетболе	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Ловля и передача мяча в баскетболе	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://resh.edu.ru/
54	Эстафеты с техническими приемами игры футбол	1		1	https://resh.edu.ru/
55	Эстафеты и игры мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
56	Подвижные игры на развитие внимания	1		1	https://resh.edu.ru/
57	Подвижные игры на развитие координации движения	1		1	https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://resh.edu.ru/

59	Подвижные игры на развитие внимания	1		1	https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://resh.edu.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			https://resh.edu.ru/
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/
2	Виды физических упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://resh.edu.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://resh.edu.ru/
7	Эстафетный бег	1		1	https://resh.edu.ru/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		0,5	https://resh.edu.ru/
9	Дозировка физических нагрузок	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Закаливание организма	1		0,5	https://resh.edu.ru/
11	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/
12	Строевые команды и упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
13	Разновидности прыжков	1		1	https://resh.edu.ru/
14	Прыжок в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/

16	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/
20	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/
21	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения (голоп)			1	https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные упражнения (переставной шаг)	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения (ритм)	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Спортивная игра баскетбол (ловля, передача)	1		1	https://resh.edu.ru/
28	Спортивная игра баскетбол (ведение)	1		1	https://resh.edu.ru/
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
33	Спортивная игра волейбол (приёмы пионербола)	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Спортивная игра волейбол (подача пионербола)	1		1	https://resh.edu.ru/

35	Подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1		1	https://resh.edu.ru/
37	Подвижная игра с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры на развитие внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
39	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://resh.edu.ru/
40	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/
41	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/
42	Подача мяча через сетку	1		1	https://resh.edu.ru/
43	Спортивная игра волейбол (приёмы пионербрла)	1		1	https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры на развитие внимание	1		1	https://resh.edu.ru/
45	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Развитие физических качеств (гибкость, скорость)	1		1	https://resh.edu.ru/
48	Развитие физических качеств (сила, выносливость)	1		1	https://resh.edu.ru/
49	Развитие физических качеств (координация)	1		1	https://resh.edu.ru/
50	Развитие физических качеств	1		1	https://resh.edu.ru/
61	Правила выполнения спортивных	1			https://resh.edu.ru/

	нормативов 2-3 ступени				
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности и предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	https://resh.edu.ru/
3	Беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
4	Специально беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
5	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://resh.edu.ru/
6	Бег на длинные дистанции	1		1	https://resh.edu.ru/
7	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://resh.edu.ru/
9	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://resh.edu.ru/
11	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма (измерение пульса)	1		1	https://resh.edu.ru/
12	Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/

14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Акробатические упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
16	Акробатическая упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Акробатическая связка	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Акробатическая комбинация	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://resh.edu.ru/
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения (ритм)	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения (комплекс)	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры на развитие координации движения	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Эстафета с ведением волейбольным мячом	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Эстафета с ведением баскетбольным	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Эстафета с ведением футбольного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/
28	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1		1	https://resh.edu.ru/
29	Эстафеты на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Подвижная игра на внимание и координационные способности.	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Подвижная игра на развитие прыгучести и ловкости.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	1		1	https://resh.edu.ru/

33	Подвижные игры на развитие ловкости, внимания.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
35	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Ловля передача мяча Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
37	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Броски мяча со средней дистанции. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
39	Эстафеты с элементами прыжков, метания, передачи мяча	1		1	https://resh.edu.ru/
40	Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
41	Правила игры в баскетбол. Подвижная игра в мини - баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
42	Ловля и передача мяча по кругу, в парах. Подвижная игра в мини - баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/
43	Ловля и передача мяча, групповые взаимодействия	1		1	https://resh.edu.ru/
44	Ловля и передача мяча через сетку. Правила игры в пионербол.	1		1	https://resh.edu.ru/
45	Подача мяча через сетку. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Ловля и передача мяча, подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам	1		1	https://resh.edu.ru/
48	Игра в пионербол по правилам судейства	1		1	https://resh.edu.ru/

49	Подвижные игры на развитие ловкости, внимания.	1		1	https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры на развитие ловкости, внимания.	1		1	https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Подвижные игры на развитие координации движения	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Различные виды ходьбы и бега. Бег с изменением направления.	1		1	https://resh.edu.ru/
54	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 3-4 мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
55	Метание мяча с места в цель.	1		1	https://resh.edu.ru/
56	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
57	Упражнения на развитие скорости, прыгучести.	1		1	https://resh.edu.ru/
58	Метание мяча с места	1		1	https://resh.edu.ru/
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м.	1		1	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	