

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО Буйнакский район

МКОУ "Бугленская СОШ им. Ш.И.Шихсаидова"

РАССМОТРЕНО

методом объединение



Татаева Зульфият

Камалутдиновна

Протокол №1 от «18»

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Джамболатова А.Г.

Протокол №1 от «29»

августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ

"Бугленская СОШ

имени

Ш.И.Шихсаидова"



Джаватова А.А.

Приказ №152 от «31»

августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3009641)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Буглен 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

# **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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	





# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических	1				Поле для

	упражнениях					свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1

20	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
22	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
29	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного

						ввода1
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание фазы приземления из	1				Поле для

	прыжка					свободного ввода1
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
44	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
47	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
48	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1

52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	7	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
2.4	Подвижные игры	34	10	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению	В процессе урока			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	нормативных требований комплекса ГТО			
Итого по разделу		-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		0.75			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	34	11	23	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>

Итого по разделу		68		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.75	0	0.75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
Итого по разделу		1.25			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
2.4	Подвижные и спортивные	34	11	23	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>

	игры				
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		В процессе урока		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения	1	-			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.					
14	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
15	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
16	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
17	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
18	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроке. Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	физической культуры					
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево. передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом;	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения упражнения с гимнастической скакалкой.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе					
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроке. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
36	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
37	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
38	Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
39	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
40	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
41	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
42	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

43	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
44	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
45	Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	на внимание по сигналу.					
53	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 60 метров с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
54	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 60 метров с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
55	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 60 метров с высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
56	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
57	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
58	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
59	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
60	Модуль «Легкая атлетика» Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
63	Модуль "Подвижные и спортивные	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.					
64	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
65	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
68	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	-	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Техника безопасности на уроке. Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика» Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Пръжковые упражнения. Освоение правил и техники	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. Зачет. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
13	Модуль "Подвижные	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	и спортивные игры". Техника безопасности на уроке. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча Подвижные игры.					
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
24	Модуль "Гимнастика с основами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
27	Модуль "Гимнастика с основами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	<p>акробатики". Акробатические упражнения</p> <p>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.</p>					
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
33	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Техника безопасности на уроке. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
34	Модуль «Подвижные и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	спортивные игры» Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»					
35	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
36	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
37	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
38	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
39	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
41	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
42	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

44	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат. Игра в пионербол с элементами волейбола.					
53	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с разбега на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность на результат	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Обучение техники броска набивного мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника броска набивного мяча на результат	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
61	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Т/б на уроках футбола	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

62	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Стойка игрока и перемещение.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
63	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
65	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра в мини-футбол.	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжков в	1	-			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	длину с места.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». 1000 м без учета времени.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
13	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Стойка, передвижения, повороты на месте	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча на месте.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

15	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча на месте на результат. Техника ведения мяча на месте.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
16	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
17	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
18	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	разученных акробатических упражнений.					
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами					
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
30	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
32	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	ГТО					
33	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
34	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
35	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
36	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
37	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Белые медведи», Два мороза»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
38	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
39	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
41	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	игры « Салки», «Удочка»					
42	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
44	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры «Вороной конь», «Кто быстрее»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках волейбола. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
50	Модуль «Подвижные и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	спортивные игры». Технические действия игры в волейбол					
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры в волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
56	Модуль «Лёгкая	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
61	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
62	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
63	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					
65	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44		



