

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Владимирской области**

**Управление образования администрации г. Владимира**


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города**

**Владимира "Средняя общеобразовательная школа №9 имени Героя Российской**

**Федерации генерал-лейтенанта Романа Владимировича Кутузова"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей физической  
культуры



Д.В. Прокофьева

Проток №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель Директора  
по УВР



Е.Н.Семеликова

от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



М.П. Мачнева

Приказ № 05/2023  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Разработана учителями физической культуры  
МБОУ «СОШ № 9»

Лобановой Александрой Вадимовной (ID 2225670)  
Прокофьевой Дианой Владимировной (ID 2416985)  
Барабановой Татьяной Николаевной (ID 2411358)  
Мичником Станиславом Анатольевичем (ID 2420736)

г. Владимир 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре образования составлена на основе той программы начального общего образования, ориентирована на целевые ориентиры воспитания и социализации обучающихся, рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре современного российского общества в подрастающем поколении активно включает формы здорового образа жизни,ispo культуры для саморазвития, самоопреде

В программе по физической культуре сложившиеся реалии культуры и условия деятельности образовательных обучающихся, педагогических работников образовательного процесса, внедрения подходов, новых технологий.

Изучение учебного предмета «Физическое значение в онтогенезе обучающихся. О их физической, психической и соци укреплению здоровья, потввы ше рнигон изамцаи, т памяти, внимания и мышления, предме вовлечение обучающихся в самостоятел и спортом.

Целью образования по физической к общего образа жизни, активной творческой разнообразных форм занятий физической данной цели обеспечивается ориентаци и со жр анез здоровья обучающихся, приобр самостоятельной деятельности, развит физических упражнений оздоровительн ориентированной направленности.

Развивающая ориентра дм ятауче Физическ заключается в формировании у обучающ физического здоровья, уровня развити физическим упражнениям разной функ Существенным до ко й же онриие см т а ц и и я в л я е

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни и знаниями и умениями по организации са- мостоятельных игр, коррекционной, дыхательной и физической культуры и утренней зарядки, закалка за физическим развитием и физической

Воспитывающее значение учебного процесса в приобщении обучающихся к истории и традициям спорта. Развитие в формировании интереса к физической культуре и спортом, особенно к культуре в укреплении здоровья, организация процесса обучения у обучающихся активности и навыки и способы поведения, общения с учителями, оценивания своих действий в коллективной деятельности.

Методологической основой структуры физической культуры является комплексный подход к педагогическому процессу на развитие личности. Достижение целостного развития ставится целью освоению обучающимися основной деятельностью собой основу содержания учебного предмета. Двигательная деятельность оказывает влияние на психическую и социальную природу человека, деятельность, творческую и организационную, мотивационную и эмоциональную компоненты, которые отражены в соответствующих дидактических

В целях усиления мотивационной составляющей подготовки обучающихся к выполнению комплексной программы по физической культуре «Совершенствование» вводится образовательная ориентированная физическая культура, которая удовлетворит интерес обучающихся к участию в спортивных соревнованиях, соревновательной деятельности и системе

Содержание модуля «Традиционная физическая культура» обеспечивается с помощью программ, используемых образовательными организациями, обучающихся, с учетом традиций, на материальной базе, квалификации

Образовательные программы имеют свою специфику и включают в себя модуль «Применяемая физическая культура», включающий в себя популярные национальные виды развлечений, основывающиеся на этнокультурных традициях региона.

Содержание программы по физической культуре и раскрывает основные её составляющие для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Умения и навыки», «Ценности».

Планируемые результаты включают метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебной программы достигается посредством современных методов, средств, в том числе использование современных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в начальной школе составляет 86 часов (2 часа в неделю) в 1 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 2 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 3 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 4 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 5 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 6 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 7 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 8 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 9 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 10 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 11 классе, 86 часов (2 часа в неделю) в 12 классе.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как совокупности физических упражнений и спортом по укреплению здоровья и физической подготовке. Связь физической культуры с жизнью животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила поведения в спортивном зале.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к физической культуре. Осанка и комплексы упражнений для профилактики сутулости. Упражнения для физкультурников и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физкультуре: стоя, сидя, лежа. Строевые упражнения: две шеренги, стоя на месте, повороты колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения: подъём туловища и живота, подъём ног из положения упор лёжа, прыжки в группировку, прыжки в упоре на руки, толчком двумя руками.

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег на месте толчком двумя ногами, в высоту.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной работы учащихся.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств подвижных игр. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории волево-волевых упражнений соревнований. Зарождение Олимпийских

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение сила, быстрота, выносливость, гибкость и изменения. Составление дневника наблюдений

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закрепление организма обтиранием. зарядки и физкультминутки для занятий

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастики команды в построении и перестроении при поворотах на месте в колонне по одному с равномерной и

Упражнения разминки перед выполнением упражнений. Прыжки со скакалкой на правой и левой ноге на гимнастическом матах, перекаты и наклоны с мячом в руках. галоп.

#### *Лыжная подготовка*

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой на лыжах: передвижение двухшажным скользящим шагом на не большого склона в основной стойке, учебной трассе и падением на бок во время

#### *Лёгкая атлетика*

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой неподвижную мишень разбить мячом. Разнообразные прыжки то двумя ногами с места, в движении в



наклонной гимнастической скамейке: разными сторонами и движением руками, плечом.

Упражнения в вращении по гимнастической приставным шагом правым и левым боком, разноимённым способом. Прыжки через скакалку вращая на двух ногах и поочередно с равной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованное с изменением положения рук, стилизованное движением рук, ног и туловища. Упражнения

#### Лёгкая атлетика

Пржок в длину с разбега, способом с иза головы в положении сидя и стоя скоростью и координационной направлением преодолением препятствий, с скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшагом поворотах на лыжах переступанием стоя плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Висание: кроль на груди и спине, брасс: передвижение по дну ходьба всплытие, скольжение на воде. Упражнения

#### Подвижные игры и спортивные

Подвижные игры на точность движения лыжной подготовки. Баскетбол: ведение передача баскетбольного мяча. Пионерский низу двумя руками на бросок в цель и футбол: удар по неподвижному футболному мячу.

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

Развитие основных физических качеств спорта. Подготовка к выполнению нормативов



## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий на организм. Регулирование физической самостоятельных занятиях физической нагрузки на самостоятельных занятиях признакам и самочувствию. Определить физическое развитие и физической регулярного наблюдения. Оказание помощи самостоятельных занятий физической культуры.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценки осанки, упражнения для (на расслабление мышц спины и профилактики снижения массы тела за счёт упражнений больших мышечных групп. Закаливающие

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Опорный прыжок разбега способом напрыгивания. Упражнения на перекладине: висы и упоры, подъём по «Лестничка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Действия при беге по легкоатлетическому ускорению, финиширование. Метание мяча.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время упражнений в передвижении на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях. Подвижные игры общефизической подготовки.

передача мяча, выполнение упражнений в освоённых условиях игровой деятельности. Баскетбол: выполнение упражнений с места, выполнение упражнений в освоённых условиях игровой деятельности. Футбол: остановка мяча стопой, выполнение упражнений в освоённых условиях игровой деятельности.

Прикладно ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие физических качеств. Подготовка к выполнению упражнений в освоённых условиях ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы на уровне начального общего образования в воспитательной деятельности в соответствии с социокультурными ценностями общества правилами и нормами поведения, самопознания, осознания своей роли в жизни, формирования позиции личности.

В результате изучения физической культуры и спорта на уровне начального общего образования у обучающегося формируются личностные результаты:

- становление ценностного отношения к физической культуре народов России и формирование ответственности и укреплением здоровья;
- формирование этических норм поведения межличностного общения и уважения к соперникам, выполнения совместных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам в спортивной деятельности, оказание помощи при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к национальным традициям, этнокультурным формам и деятельности;
- стремление к формированию культуры здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию своего физического развития и физической культуры и спорта.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры и спорта на уровне начального общего образования у обучающегося формируются

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

К концу обучения учащегося будут следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные универсальные учебные действия**

- находить общие и отличительные черты человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми и физическими упражнениями из современной культуры;
- сравнивать способы передвижения человека и животных, общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки нарушений здоровья и возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

- воспроизводить названия разучиваемых упражнений из исходных положений;
- высказывать мнение о положительном влиянии культуры, оценивать влияние физической культуры на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятия, проведения подвижных игр, соблюдать правила, положительно относиться к замечаниям учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, объективность определения победителя.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- выполнять комплексы физкультурных упражнений по профилактике нарушений здоровья;
- выполнять учебные задания по обучению упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные универсальные учебные действия**

- характеризовать понятие «физические качества» и определять их.

- понимать связь между зашлакующим состоянием здоровья;
- выявлять отличительные признаки у физических качеств, приводить пример выполнения;
- обобщать знания, полученные в составлении индивидуальных планов физкультминуток и утренней зарядки нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями психических и физических качеств, проводить примерные тесты.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- объяснять назначение упражнений соотвествующие примеры её выполнения обучающимся (в пределах изученного материала);
- исполнять роль капитана и судьи в командных играх аргументированно высказывая своё мнение о принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по историческим и спортивным соревнованиям, способам измерения показателей физической подготовленности.

### **Регулятивные учебные действия**

- соблюдать правила поведения на уроке с учётом их учебного содержания, (легкоатлетические, гимнастические упражнения лыжной подготовки);
- выполнять учебные задания физическими упражнениями и развитию физических качеств по указаниям и замечаниям учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в выполнении заданий, соблюдать культуру общения друг с другом;
- контролировать соответствие движений при выполнении подвижных игр, проявлять эмоциональную реакцию при возникновении ошибок.

К концу обучения учащиеся будут выполнять следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- понимать историческую связь развития трудовыми действиями, приводить людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дражировка» и способы её регулирования на занятиях;
- понимать влияние дыхательной и предупредить развитие утомления умственных нагрузок;
- обобщать знания, поучительные явления выполнять правила поведения на занятиях по предупреждению нарушений;
- вести наблюдения за динамикой показателей физических качеств в течение учебного по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные**

- организовывать совместные подвижные активное участие с соблюдением поведения;
- правильно использовать и применять способы деятельности во время соревнований;
- активно участвовать в обсуждении выполнения физических упражнений осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения о результатах заданий, организации и проведения физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные**

- контролировать выполнение физических корректировать их на соревнованиях;
- взаимодействовать со сверстниками деятельности, контролировать соот действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих совместно с другими.

К концу обучения учащиеся будут следовать универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные**

- сравнивать показатели индивидуальной физической подготовленности с возрастными и отличительными особенностями;
- выявлять отставание в развитии физических стандартов, привносить коррекционные упражнения для устранения;
- объединять физические упражнения на профилактику нарушения осанки в комплексные занятия.

#### **Коммуникативные универсальные учебные**

- взаимодействовать с обучающимися, в том числе ранее изученный материал и отвечать на вопросы;
- использовать специальные термины и понятия, применять термины и понятия в физическом упражнении.

#### **Регулятивные универсальные учебные**

- выполнять указания учителя, проявлять самостоятельность при выполнении упражнений;
- самостоятельно проводить занятия с учетом особенностей своих физических культурой, проявлять свои качества, выполнять нормативных требований.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным культурам:

- приводить примеры основных дневных и индивидуальных режимов дня;
- соблюдать правила поведения на уроке, приводить примеры подбора одежды для занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки;
- анализировать причины нарушения осанки и выполнять упражнения по профилактике её нарушения.

- демонстрировать построение шеринг-рифта и в колонну по одному, выполнять изменяющуюся скоростью передвижения
- демонстрировать передвижения ступающим шагом и бегом, прыжки на месте с длиной толчка от 0,5 м до 1,5 м;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом (палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающими упражнениями;

## 2 КЛАСС

К концу обучения обучающийся достигнет предметных результатов по основам физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических упражнений, высказывать своё суждение об их эффективности и физическом развитии;
- измерять показатели длины и массы тела с помощью специальных инструментов, выявлять их изменениями;
- выполнять броски малого мяча (теннисного мяча) из исходных положений и разными способами упражнения в подбрасывании гимнастической скакалкой, перебраушки, обруча, спортивной скакалки;
- демонстрировать танцевальный хореографический передвижения;
- выполнять прыжки по разметкам на заданную амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным способом с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры, выявлять физические качества, с использованием спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;

## 3 КЛАСС



К концу обучения учащийся достигнет предметных результатов по отдельным культурам:

- соблюдать правила во время выполнения акробатических упражнений, легкоатлетической подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений подготовительной и соревновательной их частей, объясняя их значение на занятиях физкультурой;
- измерять частоту пульса и определять значениям с помощью таблицы стандартных значений;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, объясняя их связь со здоровьем и развитием;
- выполнять движение противходом, перестраиваться из колонны по одному движению;
- выполнять ходьбу по гимнастическому подвешиванию колен и изменению ритма движения вправо и влево, двигаться с правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастического сна шагом вправо и влево, левым боком, спиной вперед;
- демонстрировать прыжки через две ноги попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмичного танца в галоп и польку;
- выполнять бег с преодолением препятствия, прыжки в длину, отбивание набивного мяча из положения сидя;
- передвигаться на лыжах одновременно спускаться с пологого склона в сторону;
- выполнять технические действия спортивной игры (баскетбол, мяч на месте и движении, передача в парах), футбол (ведение мяча);
- выполнять упражнения на развитие гибкости, демонстрировать приемы в их выполнении.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения обучающийся достигнет предметных результатов по отдельным культурам:

- объяснять назначение комплекса Готов к труду и защите Родины
- осознавать положительное влияние физкультуры на укрепление здоровья и осознание ценности дыхательной системы;
- приводить примеры регулирования физической активности при развитии физических качеств: гибкости;
- демонстрировать акробатические упражнения освоенных упражнений (с помощью учителя)
- демонстрировать опорный прыжок через препятствие способом напрыгивания;
- демонстрировать упражнения «Танцевальная» гимнастика музыкальное сопровождение
- выполнять прыжок в высоту с разбега
- выполнять метание малого мяча (теннисный мяч)
- выполнять освоенные технические упражнения баскетбол, пионербола и футбол
- выполнять упражнения на развитие силы и выносливости демонстрировать простейшие упражнения

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разд программы	Количество ч	Электронные (цифровы образовательные ресу
		Всего	
<b>Разд 3. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физическ	2	Поле для свободного
Итого по разделу		2	
<b>Разд 4. Слово о самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьни	1	Поле для свободного
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Разд 5. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного
1.3	Утренняя зарядка в режим дня школьника	1	Поле для свободного
Итого по разделу		3	
<b>Разд 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с осно	10	Поле для свободного
2.2	Лыжная подготовка	10	Поле для свободного
2.3	Легкая атлетика	10	Поле для свободного
2.4	Подвижные и спорт	12	Поле для свободного
Итого по разделу		42	

<b>Р а з д е л 3.1. Подготовительные инициативы физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	18	Поле для свободного
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		66	

## 2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разд программы	Количество ч	Электронные (цифровы образовательные ресу
		Всего	
<b>Разд 3.1.1. Физической культуре</b>			
1.1	Знания о физическ	1	Поле для свободного
Итого по разделу		1	
<b>Разд 3.1.2. Самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развит измерение	6	Поле для свободного
Итого по разделу		6	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Разд 3.2.1. Физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укрепл	1	Поле для свободного
1.2	Индивидуальные ко утренней зарядки	1	Поле для свободного
Итого по разделу		2	
<b>Разд 3.2.2. Физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с осно	9	Поле для свободного
2.2	Лыжная подготовка	8	Поле для свободного
2.3	Легкая атлетика	12	Поле для свободного
2.4	Подвижные игры	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41	
<b>Разд 3.2.3. Физическая культура</b>			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	18	Поле для свободного
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование раз программы	Количество час	Электронные (цифровые ресурсы
		Всего	
<b>Разд 3.1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физичес	1	Поле для свободного в
Итого по разделу		1	
<b>Разд 3.2. Хобби самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических используемых на	1	Поле для свободного в
2.2	Измерение пульса физической культ	1	Поле для свободного в
2.3	Физическая нагрузка	1	Поле для свободного в
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>			
<b>Разд 3.3. Олимпийская физическая культура</b>			
1.1	Закаливание орга	1	Поле для свободного в
1.2	Дыхательная и зр гимнастика	1	Поле для свободного в
Итого по разделу		2	
<b>Разд 3.4. Олимпийская физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с осн	12	Поле для свободного в
2.2	Легкая атлетика	12	Поле для свободного в
2.3	Лыжная подготовк	10	Поле для свободного в
2.4	Подвижные и спор	12	Поле для свободного в

Итого по разделу		46	
<b>Раздел 3.1. Подготовка и проведение физической культуры</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	Поле для вводного
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	



#### 4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разд программы	Количество ч	Электронные (цифровы образовательные ресу
		Всего	
<b>Разд</b> <b>Знания о физкультуре</b>			
1.1	Знания о физическ	1	Поле для свободного
Итого по разделу		1	
<b>Разд</b> <b>Сложобы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная ф подготовка	1	Поле для свободного
2.2	Профилактика пред и оказание первой возникновении	1	Поле для свободного
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Разд</b> <b>Ольдюровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для пр нарушения осанки тела	1	По деля свободного вв
1.2	Закаливание орган	1	Поле для свободного
Итого по разделу		2	
<b>Разд</b> <b>Слорф.т ювцдоо ровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с осно	10	Поле для свободного
2.2	Легкая атлетика	12	Поле для свободного
2.3	Лыжная подготовка	9	Поле для свободного

2.4	Подвижные и спорт	16	Поле для свободного
Итого по разделу		47	
<b>Раздел 3.1. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	16	Поле для свободного
Итого по разделу		16	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>68</b>	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п /	Тема урока	Количество ча	Электронные ц образовательн
		Всего	
1	Что такое физическая Современные физичес Правила поведения н культуры. Построени «По меКомплексу ОРУ предмета СоИурна»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Строевые упражнения команды на уроках ф	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Режим дня и правила соблюдения. Личная гигиеническьи.Иг пар оц местам!». .	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Обучение равномерно по одному ус ко рроасзтньюй передвижения. Обуче бегу в колонне по о с равномерной ходьб	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Стилизованные спосо ходьбой и бегом. Ис физических упражнен отличается ходьба о равномерному бегу в с невысокой скорост	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	физического зрОа змвейттри Игра «К своим флажк « Совушка »		
6	Упражнения в передв равномерной скорост передвижении с равн Упражнения в передв изменением скорости салки». Метание Бмягч на 30 метров по дор « Совушка »	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Осанка человека. Уп осанки. Комплексы у физкультминуток в р школьника. Кросс 5 0 в медленном темпе. участкам Идorra жкСю.в у двумя водящими.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Способы построения месте. Мониторинг ф развития: кросс 5 0 0 « Совушка жн Пю дш ира « лебеди» Метание мал Игра «Запрещённое д	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Считалки для подвиж передача мяча в пар мячей п ОИ гкrrау г«уС».в у ш	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Разучивание игровых подвижных игр. Пово	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	прыжком. В игре "Ося"		
11	Разучивание игровых подвижных игр. Ловля Эстафеты с волейбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Разучивание подвижных и утки» Эстафеты с б мяча Игир « Совушка » вод ящими .	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Разучивание подвижных и утки» Эста-ф а ч и Игир « Выставка картин » (	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Разучивание подвижных в болото» Эстафеты коло н Иггарха. « Посадка Иг р выставка картин (	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Разучивание подвижных в болото» я в д н и м е о д в и ж е Э и а ф е т ы с в е д	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Разучивание подвижных оступись» Эстафеты мяча в к Иг л ро а н н « а Г ко . п а д	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Понятие гимнастики гимнастики. Учимся упражнениям. Поворо налево на пятке и н скакалкой. Перешаги короткую скакалку. группировка, перека Иг р а « Совушка »	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

18	Гимнастические упражнения скакалкой. Ходьба и перешагивания короткой скакалкой. - Акробатические упражнения «Мост», «Корзинка», Музыкальная шеренга	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Гимнастические упражнения Ходьба в приседе. Бег через короткую скакалку вырок в положении Упражнения «Игра в Дождь»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Гимнастические упражнения Бег с прыжками через обруч. Вращение скакалки. Упражнения с опорой руками под скакалку в группировке из положения стоя. Игры с скакалкой	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Акробатические упражнения «Мост» (гимнастический шаг). Акробатические связки. Упражнения с элементами акробатики. Эстафеты с прыжками	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Разгибание туловища через скакалку. Упражнения с скакалкой «Шведские упражнения»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Подъем ног из положения лежа на спине и животе	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	животе. ОРУ на гимна Лазанье по гимнасти кан Игру.а «Ёлочка»		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Сгибание рук в поло Упражнения для разв по наклонной скамей колле Ира «Совушка»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Разучивание прыжков Лазание по наклонно лёжа на животе, под Перелезание через к мороза» Игра «Космо	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Прыжки в упоре на р ногами. Ходьба по с бревну, повороты на перешагивание через Игра «Два мороза»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Приземление после с матов. Шаг галопа. с гимнастического м Вращение обруча на сторожи Жучка»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Правила выполнения места. Шаги галопа Акробатический обруча на руке. Игр Жучка»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Сюжетной игрой урок « здоровья»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



30	Разучивание техники прыжка в длину и в разбеге гимнастическая препятствий. Игра «	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя и отталкивания в прыжке скакалку, преодоление препятствий, акробатика «Выставка картин»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Разучивание выполнения с места, Разучивание из прыжка елтые старт	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Строевые упражнения Переноска и надевание в шеренгу. Привитие снега. Передвижение вокруг ступающим и с без п(а)кроокс. сова я под подвижные игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Строевые упражнения Скользящий шаг. Спуск по сто (Мем. митация скользящий шаг) (о ф п )	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Упражнения в передвижении Ступающий шаг в Спуске в основной йе. (Кросс подготовка, подвижные	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Упражнения в передвижении	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	Передвижение скольз Передвижение вокруг (Кроссовая подготов		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Имитационные упражн передвижения на лыж «Аист». Фаза подсед шаг(еКроссовая подго игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Имитационные упражн передвижения на лыж Передвижение по уче минут)Имитация сколь офп)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Техника ступающего передвижения. Спуск Передвижение малому минут. (Стойки лыжни игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Техника ступающего передвижения. Перед учебному кругу. Кон (Кроссовая подготов игры).	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Имитационные упражн передвижения на лыж шагом. Передвижение кругу. Подъём в пол «лесенкой». (Кроссо Многоскоки)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



	( Эстафеты с бегом и Разучивание подвижных оступись »		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Лыжная гонка 1 км. Разучивание подвижных больше соберет яблок	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Спуски в ворота, с повороты при спуске кто да (Журнал) с сова я под выбыванием. Подв. иг	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Разучивание подвижных поймай», Танцевальн « Пустое место », « Ко	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	ГТ Что это такое? И Спортивные нормативы	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Основные правила, Т особенности проведе ( тестов ) ВФСК ГТО	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Освоение правил и т норматива комплекса 30 м. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Освоение правил и т норматива комплекса 30 м. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и т норматива комплекса передвижение. Подви	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и т	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	норматива комплекса передвигание. Подвижные игры		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и норматива комплекса минутных движений	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и норматива комплекса набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и норматива комплекса туловища из положения лежа. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и норматива комплекса длину с места толчка. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и норматива комплекса вперёд из положения гимнастического коврика. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и норматива комплекса теннисного мяча. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и норматива комплекса бег 3 * 10 м. Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Пробное тестирование правил и техники в	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	( т е с т о в с ) т у п е н и Г Т О		
О Б Щ Е Е	К О Л И Ч Е С Т В О	Ч А С О В	66

## 2 КЛАСС

№ п /	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр древних народов, шеренгу. Игра «По изменению направления» Комплекс ОРУ Югера пр «Карлики и великаны»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры «По местам!». Ходьба с мячом подсчётом. Бег 500 м (челночный бег) Игры аб «ГС» о. в у ш	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Физическое развитие качества, Бег 1 км бег Метание мяча с места цепи»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Сила как физическое качество как физическое качество выше среднего Метание мяча на дальность. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Выносливость как физическое качество Гибкость как физическое качество Мониторинг физического состояния подтягивания на турнике Бег с препятствиями размеченным участком Эстафета по 100 метрам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

6	Развитие координации Мониторинг физических прыжков в длину с метеннисного мяча из грудью в направлении «Третий лишний»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Дневник наблюдений культуре, Закаливание Мониторинг физических 1000 метровые малог дальность. Игра «Задвижение»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Утренняя зарядка, С комплекса утренней выносом прМемгвахинеогт. на дальность. Игра великаны»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Правила поведения н атлетикой, СБУ: бег подниманиИмрбедИвед салки». Играс«Мьяфр»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Броски мяча в непод Мониторинг физических на 30 метров по Идфр «Вышибалы»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Броски мяча в непод Мониторрфизического наклон Ипреарё«К свои Игра «Совушка»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



12	Сложно координировать упражнения, Монитор развития: поднимания туловища в Игры: «Шведские скалки», «Карлики и	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	Прыжок в высоту с разбега со скакалкой. Ловля пар Игра «Гонка мячей» Эстафеты с передачей	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Прыжок в высоту с разбега со скакалкой Игры: «Юрты»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Бег с поворотами и изменениями направления, ОРУ с передачей мяча. Эстафеты волейбольными Игры: «Амфибия» «Утки»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	Сложно координировать упражнения, ОРУ с передачей Эстафеты с баскетбольным мячом Игра «Перестрелка»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Гимнастика Повороты на месте. Упражнения со скакалкой короткую скакалку в Игры: «Акробатическая группировка», «Кувшины»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	Упражнения с гимнастикой	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	ОРУ со скакалкой. Х перешагиваниями чер скакалку. -Акувырок положение лёжа «Мо «КолечкоальМузыкагра пенёчки»		
19	Упражнения с гимнас Ходьба в приседе. С Прыжки через коротк Акроба-кувырок в лёж на спине. Упражнени Эстафеты с переката ночь»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Строевые упражнения прыжками через скак скакалкой. Стойка на «Космонавты».	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	Прыжковые упражнени скакалкой. Пробеган скакалку. Стойка иг «Фигураамри!»	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	Ходьба на гимнастич ОРУ со скакалкой. П скакалку. Кувырок в Повторение разнovid вперёд. Игра «Выста	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	Танцевальные гимнас движения, Сложно коо передвижения ходьбо	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	гимнастической скакалкой. Прыжки ч Акробатические связ элементов. Игра «Де		
24	Передвижение равном наклонами туловища разведением и свезде скакалкой. Эстафеты скакалку. Упражнени силИг.ра «Путаница»	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Подвижные игры с пр игр, ОРУ со скакалк через горку матов. салки».	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Игры с прыжками мбиола, гимнастических мата гимнастической стен	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Игры с приемами бас гимнастических мата наклонной скамейке коленях.	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Приемы баскетбола: соседу, ОРУ на гимна Лазание по наклонно лёжа на животе, под	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Приемы баскетбола: соседу, ОРУ на гимна Лазание по канату. прыжки в обруч. Сил	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

30	Бросок мяча в корзину бросок, ОРУ на гимна Перелезание через к	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Бросок мяча в колон бросок, ОРУ на гимна Ходьба по скамейке, перешагивание через	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Прием «волна» в бас гимнастических мата гимнастической скам	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Правила поведения н подготовкой, Перено лыж. Построение в ш чувства лыжи и снега маленькому кругу ст скользящим ша (Кробе подготовка, подвижн	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Передвижение на лыж попеременным ходом, Спуск в основной ст скользящего шага, о	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Спуск в основной стойке, Ступающий ша Спуск в основной ст подготовка, подвижн	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Спуск с горы в осно Передвижение скользя спортивной передвиже вокруг пяток лыж. (	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	подготовка, подвижн		
37	Подъем лесенкой, Уп Фаза подседания в с (Кроссовая подготов	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Подъем лесенкой, За «Солнышко». Передви 500 метров (Имитаци шага, офп)	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Спуски и подъёмы на низкой стойке. Пере кругу 1 б СмиЙуи. лыжн подвижные игры)	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Спуски и подъёмы на Передвижение по уче метр-0-в3 кр(уКр(ао.с.с.о.в.а.я подготовка, подвижн	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Торможение лыжными палками, Передвижени кругу 1 квм. п оПлюдгъйём «лесен(кКорйю»с.о.в.а.я по Многоскоки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Торможение лыжными в крутой склон «лес высокой и ни(з Кр(ойа)с подготовка. Многоск	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Торможение падением бок, Передвижение по минут. Спуск с поло из палок в низкой с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	подготовка (Минвокаэ.с.коки)		
44	Игры с приемами фут Танцевальная игра «Мин место», «Космонавты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Игры с приемами фут цель, Танцевальная игра «Тараканчики», «Сов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Гонка мячей и слало мяч, Танцевальная игра «Медведь на льдине»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Гонка мячей и слало Танцевальная игра «Мидн	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Футбольный бильярд, разминка. «Перестре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Футбольный бильярд, разминка. «Перестре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Бросок ногой, Танце «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Подвижные игры на р	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Подвижные игры на р	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Правила выполнения нормативов 2 ступен безопасности и кр здоровья через ВФС	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Освоение правил и т норматива комбина Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Освоение правил и т	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	норматива комплекса передвижение по переместным предметам		
56	Освоение правил и норматива комплекса из виса на высокой мальчишки. Сгибание упором лежа на плечах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Освоение правил и норматива комплекса из виса на высокой мальчишки. Сгибание упором лежа на полу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Освоение правил и норматива комплекса из виса лежа на низ 90 см. тафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Освоение правил и норматива комплекса из виса лежа на низ 90 см. тафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Освоение правил и норматива комплекса в перед из положения гимнастическим	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Освоение правил и норматива комплекса длину с места толчком	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

62	Освоение правил и т норматива комплекса длину с места толчок Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Освоение правил и т норматива комплекса Пуллоуица из положен Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Освоение правил и т норматива комплекса теннисного Пмядчаи жны	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Освоение правил и т норматива комплекса теннисного Пмядчаи жны	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Освоение правил и т норматива комплекса бег 3 * 10 м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Освоение правил и т норматива комплекса бег 3 * 10 м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	« Праздник ГТО ». Сор сдачей норм ГТО, с и техники выполнени ( тестов ) 2 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	



### 3 КЛАСС

№ п /	Тема урока	Количество ча	Электронные ц образовательн
		Всего	
1	Физическая культура История появления с Кросс 500 м. ОФП рые «По своим» Мергамрел	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Виды физических упражнений, пИузмьсрае ни занятиях физической медленном темпе 100 теннисного мяча на стены. Игра «Разрыв	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Дозировка физически Составление индивид занятий по развитию Кросс 500 метров с фини Метание теннисн (мальчики) «,Штиагндар»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Закаливание организ Дыхательная и зрите Кросс 1000 метров у интенсив Метание тенн на заданное расстоя «Разрывные цепи»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Строевые команды и 1000 метров слабой Метание теннисного	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Игра «Запрещённое д		
6	Строевые команды и 1000 метров умеренн Прыжок в адзлбиенгуа сс рз отталки вБаониям . 3 ОИгра полоскам»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Челночный б едгл, и нПур ынж точность приземлени беговые упражнения . приседаниями»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Бег с ускорением на дистанцию, Кросс 10 резулИтрат . « Р а з р ы в н ы	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Беговые упражнения сложностью, Бег 30 Игра «Шведские салк	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Прыжок в длину с ра набивного мяча, Пры резулИтрат . « » В ы з о в н	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Спортивная игра фут	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Спортивная игра фут игры с приемами фут	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Спортивная игра баскет передача мяча Вадм мяча с изменением в	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Спортивная игра бас кольцу с отс В е д е м и е	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

15	Ведение баскетбольного мяча двумя руками сверху и передача мяча в движении.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Подвижные игры с мячом: Ловля и передача мяча противником, перехват мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Лазанье по канату, упражнения со скакалкой: короткую скакалку, упражнения на гибкость пресса.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Передвижения по гимнастической скамейке, Команды «Шаг!».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Передвижения по гимнастической скамейке, Сидячие упражнения: 3 кувырка вперёд.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Передвижения по гимнастической скамейке: Передвижение по диагонали, перекувырки в группировке, постановкой рук за спину.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Передвижения по гимнастической скамейке: Упражнения в висе сзади, упражнения в висе сзади с согнутыми коленями.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	противоходом - к уАжрр об назад.		
22	Прыжки через скакалку «Змейка» - Ажрр об-с шюйка в лопатках.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Прыжки через скакалку «Спиралью». - Ажрр б б н а из освоенных элемен	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Ритмическая гимнаст прыжками че р Ужр асжнаек для развития силы.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Ритмическая гимнастика, Обще раз в упражнения с мячами упоре лёжа и стоя н	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Танцевальные упражн галоп, Лазание по н упоре лёжа на живот руками.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Танцевальные упражн галоп, Перелез а Пюию сч препятствий.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Танцевальные упражн полька, Ходьба по б носках и одной ногое	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Танцевальные упражн полька, Ходьба по б шагами, приседание	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	присев.		
30	Шаги галопа и Игорлак «Удочка»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Русский медленный гимнастического мос	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Игра «Выставка карт полоса препятствий».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Повороты на лыжах с переступания на мес двухшажный х (Жрбсх, подвижные игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Повороты на лыжах с переступания на мес ногой в попеременно ход Од.но опорное скол Упражнения» «А(Кросс игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Повороты на лыжах с переступания в рдвмж двухшажный х Дрвфэт переступанием вокруг (Кросс, подвижные и	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Передвижение на лыж двухшажным ходом, Е Спуск в основной ст склона. Привитие чу (Кросс, подвижные и	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Передвижение на лыж	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	двухшажным ходом, Е Скользящий шаг. Спу стойке ( Кросс, подви		
38	Скольжение с полого поворотами и тормож подвижные игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Скольжение с полого поворотами и тормож подвижные игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Торможение на лыжах при спуске с полого подвижные игры)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Освоение правил и т норматива комплекса 1 км. Эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Танцевальная размин мяча в Падриха. мяча.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Танцевальная размин мяча в Падриха. мяча.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Нижняя подача, приё двумя руками на мес	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Подача мяча, приём двумя руками на мес	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Танцевальная размин пионербол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Танцевальная размин пионербол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Танцевальная размин	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	пионербол.		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Танцевальная разминка пионербол.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Танцевальная разминка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Танцевальная разминка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Подвижные игры с элементами спортивной хореографии	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Правила выполнения нормативов в волейболе	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Правила ТБ на уроках укрепления здоровья	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Освоение правил и норматива комплекса Эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Освоение правил и норматива комплекса Эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и норматива комплекса	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и норматива комплекса Подводящие упражнения	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и норматива комплекса иvisa на высокой платформе мальчишки. Сгибание	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	упоре лежа на полу.		
60	Освоение правил и т норматива комплекса из виса лежа на низ 9 0 сЭс. та ф е т ы	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и т норматива комплекса вперед из положения гимнастиче сКкоодйв исжнаьм	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и т норматива комплекса длину с места толчк Эста ф е т ы	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и т норматива комплекса длину с мсдвумялшк Эста ф е т ы	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и т норматива комплекса туловища из положен Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и т норматива комплекса туловища из положен Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и т норматива комплекса теннисного мяча, и 1 5 Пго.двигжные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



67	Освоение правил и т норматива ко бег 3 * 10 м. Эстафет Мелкие	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Соревнования «А ты с соблюдением прави выполнишь?» -3 (те ступени	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п /	Тема урока	Количество ча	Электронные ц образовательн
		Всего	
1	Из истории развития культуры в России, национальных видов поведения в зале и Повторение построения шеренгу, выполнение Разучивание комплек	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Правила предупрежде уроках физической к Упражнения для проф нарушения с <b>в и ж и н и я</b> им тела	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Влияние занятий физ подготовкой на рабо Самостоятельная физ Обучение равномерно дистанции до 1000 м Совершенствование в старта, стартового Разучивание специал упражн <b>Ю н и я</b> . « П о д в и ж н	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Оценка годовой дина физического развития подготовленности. З организма. Совершен	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	упражнений. Контроль качества: бег на 30		
5	Контроль двигательных в длину с места. Со техники бега. Игра	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Беговые упражнения	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Метание малого мяча. Совершенствование теннисного мяча.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Упражнения в прыжках разбега. Контроль д бег на 60 метров с стартов	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Прыжок в высоту с р перешагивания. Со ве бега. Контроль д в бег на 1000 метров.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Предупреждение трав занятиях подвижными и двигательных качест теннисного мяча. Раа зная двигательных качест «Подвижная цель».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Упражнения из игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Разучивание подвижной игр с ведением футбольн	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Учебная игра пионер	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Учебная игра пионер	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Учебная игра пионер	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Учебная игра пионер	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Ознакомление с правилами поведения в зале с гимнастическими снарядами, внимания, мышления, общеразвивающих упражнений скакалкой. Подвижная игра «Тараканья» Акробатическая комбинация	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Повторение правил поведения. Контроль качества: подъем туловища Прыжки через длинную скакалку Эстафета «Каракатица» прыжок через гимнастическую скакалку разбега способом на	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Совершенствование упражнений акробатики: группировки, упор. Прыжки скакалку. Поводящие упражнения опорному прыжку	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Совершенствование упражнений акробатики: стойка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	кувыр	Обучение опорно		
21	Совершенствование п гимнастического коз Совершенствование п препятствий. . Упраж гимнастической пере		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Разучивание упр мячами разного веса низкой гимнастическ		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Танц Прыжки через длинну		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Танцевальные « Прыжки через длинну		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Ознакомление с прав взале с мячами. Бро волейбольного мяча в парах .		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Под игры пионербол .		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Совершенствование б сетку различными сп ловле мяча с послед два шага к сетке		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Совершенствование б сетку из зоны по в пионербол		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Совершенствование п сетку броском одной		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	под аИгир. а в пионер бо		
30	Совершенство вание « волей болиста» Игра	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Упражнения из игры парах .	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Учебная игра пионер	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Предупреждение трав лыжной подготовкой . правилами бтсзсздаэсно уроках лыжной подго Совершенство движен ступающим и скользят кроссовая подготовк	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Передвижение на лыж одношажным ходом. С передвижения на лыж ступающим и ско(лФФЯ кроссовая подготовк	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Имитационные упражн передвижения(ОФП, лыж кроссовая подготовк	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Передвижение на лыж одношажным ходом с скло(нОФП, кроссовая	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Передвижение одноша одновременным ходом движения и в полной (ОФП, кроссовая под	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

38	Освоение правил и т норматива комплекса 1 км. Э (ОФП (Петр россо подготовка)	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Ознакомление с прав в упражнениях Рамуч комплекса ОРУ Играс «Передались»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Совершенствование т бросков мяча в коль рукой от пл Пощави «Мяч соседу»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Совершенствование т бросков мяча в коль рукой от плеча посл Подвижная игра «Бро	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Обучение ловле и пе движении, в «треуго Совершенствование б от г Пощави «Подвижная игра среднему»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Обучение ведению мя изменением Играс «10 передач»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Ознакомление с пере баскетболиста в игр поворотам на муксатхе. Игра «10 передач»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Ознакомление с пере	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	баскетболиста в играх поворотам на месте Игра «10 передач»		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Совершенствование упражнений. Развитие способностей в эстафетах. Игра «Баскетбол»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Совершенствование упражнений. Развитие способностей в эстафетах. Игра «Баскетбол»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Упражнения из игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Упражнения из игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Упражнения из игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Знакомство с игрой	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Знакомство с игрой	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Правила выполнения нормативов 3 ступеней урока. ЗДОРОВЬЕ на время	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Освоение правил и норматива комплекса эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Освоение правил и т	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



	норматива комплекса Эстафеты		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Освоение правил и т норматива комплекса	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и т норматива комплекса Подводящие упражнения	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и т норматива комплекса Подводящие упражнения	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и т норматива комплекса из виса на высокой мальчики. Сгибание упором лежа на полу.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и т норматива комплекса из виса лежа на низ 90 сЭс. тафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и т норматива комплекса из виса лежа на низ 90 сЭс. тафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и т норматива комплекса вперед из положения гимнастическое	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и т	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	норматива комплекса вперед из положения гимнастичесК дв Коод жнв исж нвм		
64	Освоение правил и т норматива комплекса длину с места толчк Эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и т норматива комплекса туловища из положен Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и т норматива комплекса весом 150 г. Подвижн	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Освоение правил и т норматива коМелк ксн бег 3 * 10 м. Эстафеты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Праздник «Большие г посвященный ГТО и 3 соблюдением правил выполнения испытани ступени	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	



**УЧЕБНОМЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНИКИ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая-А к у а в т у р а Л я ж В . И . , А к ц и о  
« И з д а т е л ь с т в о « П р о с в е щ е н и е »

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://uchi.ru/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И Р  
ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

