

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 90  
Дата: 2023.08.31 10:49:28 +05'00'

Приложение № 1.10  
к Основной общеобразовательной программе  
начального общего образования (новая  
редакция) МБОУ СОШ №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 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.

## **2 КЛАСС**

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

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

#### ***Лыжная подготовка***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Подвижные игры***

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

**Лыжная подготовка**

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

**Плавательная подготовка.**

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

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

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 назначению: 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, развитию 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ**

**1 КЛАСС (66 ч.)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2.	Современные физические упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>

8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1			
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
14.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
15.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
16.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			
17.	Сгибание рук в положении упор лежа	1			
18.	Разучивание прыжков в группировке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
19.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
20.	Упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>

21.	Техника ступающего шага во время передвижения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
22.	Техника ступающего шага во время передвижения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
24.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
25.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
26.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
27.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
30.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
31.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>

32.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
33.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
34.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
35.	Обучение способам организации игровых площадок	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
36.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
37.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
38.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
39.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
40.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
41.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
42.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
43.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
44.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1			

	минутный бег. Подвижные игры				
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/</a>
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/</a>
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			

58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
64.	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/</a>
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2.	Зарождение Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
3.	Современные Олимпийские игры	1			
4.	Физическое развитие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/</a>

5.	Сила как физическое качество	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/</a>
6.	Быстрота как физическое качество	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>
7.	Выносливость как физическое качество	1			
8.	Гибкость как физическое качество	1			
9.	Развитие координации движений	1			
10.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
11.	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
12.	Утренняя зарядка	1			
13.	Составление комплекса утренней зарядки	1			
14.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
15.	Строевые упражнения и команды	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
16.	Прыжковые упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
17.	Гимнастическая разминка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
18.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
19.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>

20.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
21.	Танцевальные гимнастические движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
22.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
23.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
24.	Спуск с горы в основной стойке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/</a>
25.	Подъем лесенкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/</a>
26.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
27.	Торможение лыжными палками	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
28.	Торможение падением на бок	1			
29.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
30.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
31.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
32.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			

34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			
35.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
36.	Сложно координированные беговые упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
37.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/</a>
38.	Игры с приемами баскетбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
39.	Игры с приемами баскетбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
40.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
41.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>
42.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
43.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
44.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
45.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
46.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
47.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>
48.	Бросок ногой	1			

49.	Бросок ногой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a>
50.	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
51.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			
52.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>

62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1			

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
2.	История появления современного спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
3.	Виды физических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/</a>
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
5.	Дозировка физических нагрузок	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>
7.	Закаливание организма под душем	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a>
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3724">https://lib.myschool.edu.ru/content/3724</a>
9.	Строевые команды и упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
10.	Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a>
11.	Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a>

12.	Передвижения по гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
13.	Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
14.	Прыжки через скакалку	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/</a>
15.	Ритмическая гимнастика	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3758">https://lib.myschool.edu.ru/content/3758</a>
16.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/</a>
17.	Танцевальные упражнения из танца полька	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/</a>
18.	Прыжок в длину с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/</a>
19.	Броски набивного мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/</a>
20.	Челночный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/</a>
21.	Челночный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/</a>
22.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
23.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
24.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/</a>
25.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
26.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/</a>
27.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/</a>
28.	Повороты на лыжах способом переступания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
29.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>

30.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
31.	Правила поведения в бассейне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
32.	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
33.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/</a>
34.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/</a>
35.	Упражнения в плавании кролем на груди	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/</a>
36.	Упражнения в плавании брассом	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4431">https://lib.myschool.edu.ru/content/4431</a>
37.	Упражнения в плавании дельфином	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4431">https://lib.myschool.edu.ru/content/4431</a>
38.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>
39.	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
40.	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
41.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/</a>
42.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/</a>
43.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>
44.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>
45.	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/</a>
46.	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/</a>

47.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/</a>
48.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/</a>
49.	Спортивная игра футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/</a>
50.	Спортивная игра футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/</a>
51.	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/</a>
52.	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/</a>
53.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5308">https://lib.myschool.edu.ru/content/5308</a>
54.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3749">https://lib.myschool.edu.ru/content/3749</a>
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3749">https://lib.myschool.edu.ru/content/3749</a>
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3754">https://lib.myschool.edu.ru/content/3754</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3754">https://lib.myschool.edu.ru/content/3754</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5308">https://lib.myschool.edu.ru/content/5308</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3758">https://lib.myschool.edu.ru/content/3758</a>
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3760">https://lib.myschool.edu.ru/content/3760</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5308">https://lib.myschool.edu.ru/content/5308</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5462">https://lib.myschool.edu.ru/content/5462</a>

67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4428">https://lib.myschool.edu.ru/content/4428</a>
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3724">https://lib.myschool.edu.ru/content/3724</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>

8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>
9.	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/</a>
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
11.	Акробатическая комбинация	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
12.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/</a>
14.	Обучение опорному прыжку	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/</a>
15.	Упражнения на гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>
16.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/</a>
17.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/</a>
18.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/</a>
19.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/</a>
20.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>
21.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>
22.	Беговые упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/</a>
23.	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/</a>

24.	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/</a>
25.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/</a>
26.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/</a>
27.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/</a>
28.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a>
29.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/</a>
30.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/</a>
31.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a>
32.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5729">https://lib.myschool.edu.ru/content/5729</a>
33.	Подводящие упражнения	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3930">https://lib.myschool.edu.ru/content/3930</a>
34.	Подводящие упражнения	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3930">https://lib.myschool.edu.ru/content/3930</a>
35.	Подводящие упражнения	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3930">https://lib.myschool.edu.ru/content/3930</a>
36.	Упражнения с плавательной доской	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
37.	Упражнения с плавательной доской	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
38.	Упражнения в плавании способом кроль	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/</a>

39.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5486">https://lib.myschool.edu.ru/content/5486</a>
40.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/</a>
41.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/</a>
42.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/</a>
43.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/</a>
44.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
45.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a>
46.	Упражнения из игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a>
47.	Упражнения из игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a>
48.	Упражнения из игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/</a>
49.	Упражнения из игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/</a>
50.	Упражнения из игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/</a>
51.	Упражнения из игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/</a>
52.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a>
53.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/</a>
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/</a>

55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3897">https://lib.myschool.edu.ru/content/3897</a>
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3897">https://lib.myschool.edu.ru/content/3897</a>
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5516">https://lib.myschool.edu.ru/content/5516</a>
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/</a>
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5515">https://lib.myschool.edu.ru/content/5515</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5488">https://lib.myschool.edu.ru/content/5488</a>
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2913">https://lib.myschool.edu.ru/content/2913</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры				
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3930">https://lib.myschool.edu.ru/content/3930</a>
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3930">https://lib.myschool.edu.ru/content/3930</a>
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	