

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**министерство образования Тульской Области**

**ГОУ ТО "Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4"**

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «26» 08 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «26» 08 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Н.И. Курдюмова  
Приказ №223/А  
от «02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5022649)

(Адаптированная)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

### Лыжная подготовка

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### 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 физкультурминутки 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 противходом, 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 всплытие, 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

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

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

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

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

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

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.



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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

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

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекатыванию;  
демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;  
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;  
передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;  
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;  
 выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;  
демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;  
измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;  
выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;  
выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
1.2	Осанка человека	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	18	1	17	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	27		27	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		69			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	2	22	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		24			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	4	95	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

					ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	Поле Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	8	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	14		14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.4	Подвижные игры	19	1	18	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	25	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	14		14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	24		24	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	2	26	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	15		15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	24		24	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	2	26	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на рабочем месте. Что такое физическая культура	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Техника безопасности на рабочем месте. Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Техника безопасности на рабочем месте. Чем отличается ходьба от бега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Техника	1		1		Библиотека ЦОК



	безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Техника безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Техника безопасности на рабочем месте. Современные физические упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Техника безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Техника безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Техника безопасности на рабочем месте. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	Техника безопасности на рабочем месте.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
12	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Техника безопасности на рабочем месте. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Техника безопасности на рабочем месте. Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание одновременного	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	отталкивания двумя ногами					
18	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Техника безопасности на рабочем месте. Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Техника безопасности на рабочем месте. Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Техника безопасности на рабочем месте.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					
26	Техника безопасности на рабочем месте. Считалки для подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Техника безопасности на рабочем месте. Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	Техника безопасности на рабочем месте. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

34	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	Техника безопасности на рабочем месте. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Техника безопасности на рабочем месте. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Техника безопасности на рабочем месте. Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	Техника безопасности на рабочем месте. Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Техника безопасности на рабочем месте. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	Техника безопасности на рабочем месте. Акробатические	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	упражнения, основные техники					
42	Техника безопасности на рабочем месте. Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	Техника безопасности на рабочем месте. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	Техника безопасности на рабочем месте. Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	Техника безопасности на рабочем месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	Техника безопасности на рабочем месте. Гимнастические упражнения с мячом	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	Техника безопасности на рабочем месте. Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	Техника безопасности на рабочем месте. Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	Техника безопасности на рабочем месте.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Строевые упражнения с лыжами в руках					
50	Техника безопасности на рабочем месте. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Техника безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Техника безопасности на рабочем месте. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Техника безопасности на рабочем месте. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Техника безопасности на рабочем месте. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Техника безопасности на рабочем месте. Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Техника безопасности на рабочем месте. Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Техника	1		1		Библиотека ЦОК

	безопасности на рабочем месте. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Техника безопасности на рабочем месте. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Техника безопасности на рабочем месте. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Техника безопасности на рабочем месте. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	Подвижные игры					
63	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
69	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
70	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Пингвины с	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	мячом»					
71	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "Мышеловка"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
72	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "Мышеловка"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
73	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "Волк во рву"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
74	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "Волк во рву"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
75	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "Гуси-Лебеди"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
76	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "День - ночь"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
77	Техника безопасности на рабочем месте. Разучивание подвижной игры "День - ночь"	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
78	Техника безопасности на рабочем месте. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
79	Техника безопасности на	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	рабочем месте. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
80	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
81	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
82	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
83	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
84	Техника безопасности на рабочем месте.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
85	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
86	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
87	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
88	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

89	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
90	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
91	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
92	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
93	Техника безопасности на	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
95	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
96	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
97	Техника безопасности на рабочем месте. Освоение правил и техники выполнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Техника безопасности на рабочем месте. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
99	Техника безопасности на рабочем месте. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	95		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Техника безопасности на уроке физической культуры Зарождение Олимпийских игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Техника безопасности на уроке физической культуры Современные Олимпийские игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

4	Техника безопасности на уроке физической культуры Современные Олимпийские игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Техника безопасности на уроке физической культуры Физическое развитие	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Техника безопасности на уроке физической культуры Физическое развитие	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Техника безопасности на уроке физической культуры физические качества	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Техника безопасности на уроке физической культуры Сила как физическое качество	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Техника безопасности на уроке физической культуры Быстрота как физическое качество	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	Техника безопасности на уроке физической культуры Выносливость как физическое качество	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	Техника безопасности на уроке физической культуры Гибкость как физическое качество	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	культуры Развитие координации движений					
13	Техника безопасности на уроке физической культуры Развитие координации движений	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Техника безопасности на уроке физической культуры Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Техника безопасности на уроке физической культуры Закаливание организма	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Техника безопасности на уроке физической культуры Утренняя зарядка	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Техника безопасности на уроке физической культуры Составление комплекса утренней зарядки	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Техника безопасности на уроке физической культуры Строевые упражнения и команды	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Техника безопасности на уроке физической культуры Строевые упражнения и	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	команды					
21	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Гимнастическая разминка	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Техника безопасности на уроке физической культуры Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Техника безопасности на уроке физической культуры одьба на гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Техника безопасности на уроке физической культуры Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Техника безопасности на уроке физической культуры Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	Техника безопасности на уроке физической культуры Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Упражнения с гимнастическим мячом					
30	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные гимнастические движения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные гимнастические движения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Техника безопасности на уроке физической культуры Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Техника безопасности на уроке физической культуры Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	Техника безопасности на уроке физической культуры Подъем лесенкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Техника безопасности на	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	уроке физической культуры Подъем лесенкой					
38	Техника безопасности на уроке физической культуры Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	Техника безопасности на уроке физической культуры Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение лыжными палками	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение лыжными палками	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение падением на бок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение падением на бок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	Техника безопасности на уроке физической культуры Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	Техника	1		1		Библиотека ЦОК

	безопасности на уроке физической культуры Броски мяча в неподвижную мишень					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Техника безопасности на	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	уроке физической культуры Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
54	Техника безопасности на уроке физической культуры Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Техника безопасности на уроке физической культуры Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Техника безопасности на уроке физической культуры Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Техника безопасности на уроке физической культуры Игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Техника	1		1		Библиотека ЦОК

	безопасности на уроке физической культуры Игры с приемами баскетбола					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Техника безопасности на уроке физической культуры Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Техника безопасности на уроке физической культуры Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	Техника безопасности на уроке физической культуры Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Техника безопасности на уроке физической культуры Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Техника безопасности на уроке физической культуры Прием «волна» в баскетболе	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Техника безопасности на уроке физической культуры Прием «волна» в баскетболе	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Техника безопасности на уроке физической культуры Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Техника безопасности на уроке физической	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	культуры Игры с приемами футбола: метко в цель					
69	Техника безопасности на уроке физической культуры Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
70	Техника безопасности на уроке физической культуры Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
71	Техника безопасности на уроке физической культуры Футбольный бильярд	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
72	Техника безопасности на уроке физической культуры Футбольный бильярд	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
73	Бросок ногой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
74	Техника безопасности на уроке физической культуры Бросок ногой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
75	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
76	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	ступени					
78	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
79	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
80	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
81	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
82	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
83	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
84	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
85	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
86	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
87	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
88	Техника безопасности на уроке физической культуры 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		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
89	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
90	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
91	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
92	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
93	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
94	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
95	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
96	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
97	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
98	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
99	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
100	Техника безопасности на	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
101	Техника безопасности на уроке физической культуры «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
102	Техника безопасности на уроке физической культуры «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры Физическая культура у древних народов	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Техника безопасности на уроке физической культуры История появления современного спорта	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

3	Техника безопасности на уроке физической культуры Виды физических упражнений	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Техника безопасности на уроке физической культуры Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Техника безопасности на уроке физической культуры Дозировка физических нагрузок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Техника безопасности на уроке физической культуры Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Техника безопасности на уроке физической культуры Закаливание организма под душем	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Техника безопасности на уроке физической культуры Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Техника безопасности на уроке физической культуры Строевые команды и упражнения	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	Техника безопасности на уроке физической культуры Строевые команды и упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

11	Техника безопасности на уроке физической культуры Лазанье по канату	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Техника безопасности на уроке физической культуры Лазанье по канату	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжки через скакалку	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжки через скакалку	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	Ритмическая гимнастика					
20	Техника безопасности на уроке физической культуры Ритмическая гимнастика	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Техника безопасности на уроке физической культуры Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжок в длину с разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Техника безопасности на уроке физической культуры Ходьба и ее разновидности, бег с ускорениями. Бег 30м с высокого старта.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	культуры Бег с низкого старта, челночный бег. Метание мяча в цель. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.					
28	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Техника безопасности на уроке физической культуры Эстафетный бег.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Техника безопасности на уроке физической культуры Прыжок в длину с разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	Техника безопасности на уроке физической культуры Броски набивного мяча	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	Техника безопасности на уроке физической культуры Броски набивного мяча	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	Техника безопасности на уроке физической культуры Челночный бег	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Техника безопасности на уроке физической культуры Челночный бег	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Техника безопасности на уроке физической культуры Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

36	Техника безопасности на уроке физической культуры Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Техника безопасности на уроке физической культуры Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Техника безопасности на уроке физической культуры Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Техника безопасности на уроке физической культуры Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	Техника безопасности на уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Техника безопасности на уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	Техника безопасности на	1		1		Библиотека ЦОК

	уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания в движении					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	Техника безопасности на уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	Техника безопасности на уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	Техника безопасности на уроке физической культуры Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	Техника безопасности на уроке физической культуры Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	Техника безопасности на уроке физической культуры Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	Техника безопасности на уроке физической культуры Скольжение с	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	полологого склона с поворотами и торможением					
51	Техника безопасности на уроке физической культуры Спортивная игра баскетбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Техника безопасности на уроке физической культуры Спортивная игра баскетбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Техника безопасности на уроке физической культуры Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра: «Попади в кольцо»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра «Подвижная цель»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра «Мяч ловцу», «Снайперы».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра: «Гонка баскетбольных мячей».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Техника безопасности на уроке физической	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	культуры Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу».					
60	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Техника безопасности на уроке физической культуры Игра «Снайперы».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Техника безопасности на уроке физической культуры Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	Техника безопасности на уроке физической культуры Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	Техника безопасности на уроке физической культуры Спортивная игра волейбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Техника безопасности на уроке физической	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	культуры Спортивная игра волейбол					
68	Техника безопасности на уроке физической культуры Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
69	Техника безопасности на уроке физической культуры Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
70	Техника безопасности на уроке физической культуры Спортивная игра футбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
71	Техника безопасности на уроке физической культуры Спортивная игра футбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
72	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
73	Техника безопасности на уроке физической культуры Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
74	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила выполнения спортивных нормативов 2-3	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	ступени					
75	Техника безопасности на уроке физической культуры Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
76	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
77	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
78	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
79	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
80	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	упражнения					
81	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
82	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
83	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
84	Техника безопасности на уроке физической культуры 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	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
85	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
87	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
88	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
89	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
90	Техника	1		1		Библиотека

	безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
91	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
92	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
93	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
94	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
96	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
97	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
98	Техника безопасности на уроке физической культуры Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
99	Техника безопасности на уроке физической культуры Освоение правил и техники выполнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
100	Техника безопасности на уроке физической культуры Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
101	Техника безопасности на уроке физической культуры Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
102	Техника безопасности на уроке физической культуры Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	4	98		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. Из истории развития физической культуры в России	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Техника безопасности на уроке физической культуры. Из истории развития национальных	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	видов спорта					
3	Техника безопасности на уроке физической культуры. Самостоятельная физическая подготовка	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
4	Техника безопасности на уроке физической культуры. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
5	Техника безопасности на уроке физической культуры. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
6	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
7	Техника безопасности на уроке физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
8	Техника безопасности на уроке физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
9	Техника безопасности на уроке физической культуры. Закаливание организма	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
10	Техника безопасности на уроке физической культуры. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
11	Техника безопасности на уроке физической культуры. Акробатическая комбинация	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
12	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК

	культуры.Акробатическая комбинация					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Техника безопасности на уроке физической культуры.Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Техника безопасности на уроке физической культуры.Кувырок назад	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Техника безопасности на уроке физической культуры.акробатическая комбинация.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Техника безопасности на уроке физической культуры.кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Техника безопасности на уроке физической культуры.Кувырок назад	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Техника безопасности на уроке физической культуры.Кувырок назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Техника безопасности на уроке физической культуры.стойка на лопатках	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Техника безопасности на уроке физической культуры.стойка на лопатках.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Техника безопасности на уроке физической культуры.Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Техника безопасности на уроке физической культуры.Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Техника безопасности на уроке физической культуры.Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Техника безопасности на уроке физической культуры.Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

25	Техника безопасности на уроке физической культуры. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
26	Техника безопасности на уроке физической культуры. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
27	Техника безопасности на уроке физической культуры. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
28	Техника безопасности на уроке физической культуры. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
29	Техника безопасности на уроке физической культуры. Беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
30	Техника безопасности на уроке физической культуры. Беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
31	Техника безопасности на уроке физической культуры. Метание малого мяча на дальность	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
32	Техника безопасности на уроке физической культуры. Метание малого мяча на дальность	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
33	Техника безопасности на уроке физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
34	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
35	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>



	подводящие упражнения					
36	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
37	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
38	Техника безопасности на уроке физической культуры. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
39	Техника безопасности на уроке физической культуры. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
40	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
41	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
42	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
43	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>
44	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одношажным	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edso">https://m.edso</a>

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
45	Техника безопасности на уроке физической культуры.Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
46	Техника безопасности на уроке физической культуры.Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
47	Техника безопасности на уроке физической культуры.Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
48	Техника безопасности на уроке физической культуры.Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
49	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения с плавательной доской	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
50	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения с плавательной доской	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
51	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения в скольжении на груди	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
52	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения в скольжении на груди	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
53	Техника безопасности на уроке физической культуры.Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
54	Техника безопасности на уроке физической культуры.Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
55	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения в плавании способом кроль	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
56	Техника безопасности на уроке физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК

	культуры.Упражнения в плавании способом кроль					<a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
57	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения в плавании способом кроль	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
58	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения в плавании способом кроль	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
59	Техника безопасности на уроке физической культуры.Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
60	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
61	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
62	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
63	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
64	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
65	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
66	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>

67	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
68	Техника безопасности на уроке физической культуры.Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
69	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры волейбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
70	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры волейбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
71	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры баскетбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
72	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры баскетбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
73	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры футбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
74	Техника безопасности на уроке физической культуры.Упражнения из игры футбол	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
75	Техника безопасности на уроке физической культуры.Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
76	Техника безопасности на уроке физической культуры.Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
77	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
78	Техника безопасности на уроке физической	1	1			Библиотека ЦОК

	культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
79	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
80	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
81	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
82	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
83	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
84	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
85	Техника безопасности на уроке физической культуры.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Техника безопасности на уроке физической культуры. 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		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
87	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
88	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
89	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
90	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>
91	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo">https://m.edsoo</a>

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
93	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
94	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
95	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
96	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
97	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
98	Техника безопасности на уроке физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Техника безопасности на уроке физической культуры. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
100	Техника безопасности на уроке физической культуры. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
101	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игра «Мяч водящему».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
102	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	4	98		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»