

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей начального обучения Протокол №1 от «29»08.2023 г. Председатель методического объединения А.В. Алексеенко	Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	Утверждено» Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--

**Рабочая программа начального общего образования
учебного предмета «*Физическая культура*»**

предметная область «Физическая культура»
(для 1-4 классов)

Автор - разработчик:
Алексеенко Сергей Васильевич,
учитель

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря

освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре».

«Способы самостоятельной деятельности».

«Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 268 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 64 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для

физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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 учащимся;

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 триместрам;

коммуникативные УУД:

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 УУД:

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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;

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 третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой 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 места;

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

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в длину;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол
 в условиях игровой деятельности;
 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать
 приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Колич ество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
<p>Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков). 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.</p>				
<p>Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе уроков). 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.</p>				
<p>Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 66ч <i>Оздоровительная физическая культура.</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>				
«Лёгкая атлетика» - 15ч				
1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. людей	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2	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. Равномерная ходьба и равномерный бег	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

3	Равномерная ходьба и равномерный бег (50м бега, 100м ходьбы)	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
4	Равномерная ходьба и равномерный бег (50м бега, 100м ходьбы)	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
5	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
6	Высокий старт, команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
7	Высокий старт, команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
8	Выбегание с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
9	Выбегание с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
12	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
13	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
14	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
15	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Гимнастика с основами акробатики - 14ч.				
16	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
17	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Гимнастические упражнения: с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
19	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; Гимнастические упражнения: с гимнастической скакалкой,	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
20	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
21	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
22	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
23	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

24	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
25	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
26	Подъём ног из положения лёжа на животе;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
27	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
28	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
29	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура – 10ч.				
30	Держание баскетбольного мяча	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
31	Упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
32	Упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33	Упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
34	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
35	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	

			www.school.edu.ru https://uchi.ru	
36	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
37	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
38	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
39	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Подвижные и спортивные игры – 20ч				
40	Подвижная игра «Волк во рву»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
41	Подвижная игра «Ракеты»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
42	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
43	Подвижная игра «Мяч на полу»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
44	Подвижная игра «Лиса и куры»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
45	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
46	Подвижная игра «Гуси, лебеди»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
47	Подвижная игра «Рыболов»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
48	Подвижная игра «Хвост дракона»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
49	Подвижная игра «Хвостики»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
50	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
51	Подвижная игра «Стрельба по мишени»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
52	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
53	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
54	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
55	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
56	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
57	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
58	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru	
59	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - 7ч				
60	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Всего:		66ч	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

2 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры)
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков). Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе уроков).				

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

Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

«Лёгкая атлетика» - 15ч

1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Равномерная ходьба и равномерный бег (50м бега, 100м ходьбы)	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
3	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
4	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой; по кругу; с обеганием предметов;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
5	Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
6	Высокий старт, команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Выбегание со старта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
7	Выбегание с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
8	Разнообразные сложно-координированные	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	

	прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.		www.school.edu.ru https://uchi.ru	
9	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
12	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
13	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
14	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
15	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Гимнастика с основами акробатики - 14ч.				
16	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.			
17	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
18	Гимнастические упражнения: с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
19	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
20	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
21	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
22	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
23	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
24	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
25	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
26	Акробатические	1	https://resh.edu.ru	

	упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
27	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
28	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
29	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Прикладно-ориентированная физическая культура – 12ч.				
30	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Специальные упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
31	Специальные упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
32	Ловля и передача мяча	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33	Ловля и передача мяча	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
34	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
35	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
36	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru	

			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
37	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
38	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
39	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
40	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
41	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Подвижные и спортивные игры – 20ч				
42	Подвижная игра «Волк во рву»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
43	Подвижная игра «Ракеты»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
44	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
45	Подвижная игра «Мяч на полу»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
46	Подвижная игра «Лиса и куры»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
47	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

48	Подвижная игра «Гуси, лебеди»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
49	Подвижная игра «Рыболов»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
50	Подвижная игра «Хвост дракона»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
51	Подвижная игра «Хвостики»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
52	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
53	Подвижная игра «Стрельба по мишени»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
54	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
55	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
56	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
57	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
58	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
59	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

60	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура - 7ч				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Всего:		68ч		

3 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков). Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе уроков).				

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

Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч

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.

«Лёгкая атлетика» - 15ч

1.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
3	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
4	Бег с ускорением на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
5	Бег с ускорением на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
6	Бег с ускорением на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	Текущий контроль

			www.school.edu.ru https://uchi.ru	
7	Бег с преодолением препятствий	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
8	Бег с преодолением препятствий	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
9	Бег с преодолением препятствий	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
10	Броски теннисного мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Броски теннисного мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
12	Броски теннисного мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
13	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
14	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
15	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Гимнастика с основами акробатики - 14ч.				
16	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Строевые упражнения: перестроения из колонны	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении			
17	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Строевые упражнения в движении противоходом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
18	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
19	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
20	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. 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	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
21	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	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль

22	Упражнения в танцах галоп и полька	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
23	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
24	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
25	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 передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
27	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
28	Ритмическая гимнастика:	1	https://resh.edu.ru	

	<p>стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
29	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Подвижные и спортивные игры – 34ч.				
30	Специальные упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
31	Специальные упражнения с мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
32	Ловля и передача мяча от пола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33	Ловля и передача мяча	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
34	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
35	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
36	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
37	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru	Текущий

			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	контроль
38	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
39	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
40	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
41	Игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
42	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. Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
43	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
44	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
45	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
46	Прямая нижняя подача	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
47	Прямая нижняя подача	1	https://resh.edu.ru	

			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
48	Прямая нижняя подача	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
49	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
50	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
51	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
52	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
53	Игра с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
54	Подвижная игра «Стрельба по мишени»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
55	Подвижная игра «Ракеты»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
56	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
57	Подвижная игра «Мяч на полу»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
58	Подвижная игра «Лиса и куры»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
59	Подвижная игра «Шишки,	1	https://resh.edu.ru	

	желуди, орехи».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
60	Подвижная игра «Гуси, лебеди»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61	Подвижная игра «Рыболов»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Подвижная игра «Хвост дракона»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Подвижная игра «Хвостики»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура - 5ч				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Всего:		68ч		

4 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков).

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

Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе уроков).

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.

Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч

Оздоровительная физическая культура.

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.

«Лёгкая атлетика» - 15ч

1.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Техника выполнения низкого старта.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2	Низкий старт и стартовое ускорение	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
3	Бег с максимальной скоростью на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Входной контроль
4	Техника финиширования.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
5	Бег с ускорением на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

6	Бег с ускорением на 30м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
7	Равномерный бег на 500м	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
8	Равномерный бег по дистанции	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
9	Равномерный бег по дистанции	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
10	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
11	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
12	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
13	Прыжок в длину с толчком двух ног	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
14	Прыжок в длину с толчком двух ног	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
15	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Гимнастика с основами акробатики - 14ч.				
16	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	Строевые упражнения			
17	Ритмическая гимнастика. Строевые упражнения Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
18	Акробатическая комбинация. Подъём туловища из положения лёжа на спине;	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
19	Акробатическая комбинация. Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
20	Ритмическая гимнастика: Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения в ходьбе: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
22	Упражнения в танцах	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
23	Ритмическая гимнастика: комбинация упражнений на низком бревне.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
24	Висы и упоры на перекладине (мальчики)	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
25	Ритмическая гимнастика: Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
26	Упражнения в передвижении по	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	

	гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом		www.school.edu.ru https://uchi.ru	
27	Командные прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
28	Ритмическая гимнастика: Командные прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
29	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
Подвижные и спортивные игры – 34ч.				
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Специальные упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
31	Специальные упражнения с мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
32	Ловля и передача мяча от пола	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33	Ловля и передача мяча	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
34	Ведение мяча на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
35	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

36	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
37	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
38	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
39	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
40	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
41	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
42	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками на месте	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
43	Приём и передача волейбольного мяча сверху	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	

	двумя руками на месте		www.school.edu.ru https://uchi.ru	
44	Приём и передача волейбольного мяча сверху двумя руками	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
45	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками в движении	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
46	Нижняя боковая подача	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
47	Нижняя боковая подача	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
48	Нижняя боковая подача	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
49	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
50	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
51	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
52	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
53	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
54	Подвижная игра «Стрельба по мишени»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
55	Подвижная игра «Ракеты»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru	

			www.school.edu.ru https://uchi.ru	
56	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
57	Подвижная игра «Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
58	Подвижная игра «Лапта»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
59	Подвижная игра «Лапта»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
60	Подвижная игра «Салки»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61	Подвижная игра «Рыболов»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62	Подвижная игра «Хвост дракона»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
63	Подвижная игра «Хвостики»	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Прикладно-ориентированная физическая культура - 5ч				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Текущий контроль

67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Всего:		68ч		