

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89
имени Героя Российской Федерации,
летчика - космонавта А.Н. Овчинина»

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении учителей
физической культуры
Руководитель МО
_____Жарбулова Э. С.
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
_____Мигунов С. Г.

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
и рекомендовано к
утверждению
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Абдраимова Ю.А.
Приказ № 377
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4983127)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 класса начального общего образования

Оренбург, 2024 год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание обучения	5
2.1	Содержание обучения 1 класс	5
2.2	Содержание обучения 2 класс	6
2.3	Содержание обучения 3 класс	8
2.4	Содержание обучения 4 класс	9
3	Планируемые результаты освоения программы	11
3.1	Личностные результаты	11
3.2	Метапредметные результаты	11
3.3	Предметные результаты	14
3.3.1	Предметные результаты 1 класс	14
3.3.2	Предметные результаты 2 класс	14
3.3.3	Предметные результаты 3 класс	14
3.3.4	Предметные результаты 4 класс	15
4	Тематическое планирование	16
4.1	Тематическое планирование 1 класс	16
4.2	Тематическое планирование 2 класс	18
4.3	Тематическое планирование 3 класс	20
4.4	Тематическое планирование 4 класс	22
5	Поурочное планирование	24
5.1	Поурочное планирование 1 класс	24
5.2	Поурочное планирование 2 класс	52
5.3	Поурочное планирование 3 класс	82
5.4	Поурочное планирование 4 класс	115
6	Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	134
7	Приложение 1. Оценочные материалы	137

1. 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 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.

Модуль «Перетягивание каната»

Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 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 сложнокоординированные 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.

Модуль «Перетягивание каната»

Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической

подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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.

Модуль «Перетягивание каната»

Знания о перетягивании каната. История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.

Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды. Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

2.4 СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 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.

Модуль «Перетягивание каната»

Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные схватки в перетягивании каната.

Участие в соревновательной деятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. 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.

3.2. 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.

-

3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3.3.1. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ1 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.

3.3.2. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ2 КЛАСС

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

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

3.3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ3 КЛАСС

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

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

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3.3.4. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
	Стартовая диагностика			1	
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладноориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, перетягивание каната	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
Итого		34			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	1	0	
Итого		99			

4.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732 / https://resh.edu.ru/s
Входная контрольная работа			1		
Итого по разделу		8	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
	Контрольная работа за первое полугодие		1		
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
2.4	Подвижные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, перетягивание каната	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
	Промежуточная аттестация. Сдача норм физической подготовки		1		
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	0	
Итого		102			

4.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146
	Входная контрольная работа			1	
Итого по разделу		3	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/1

					91322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://res h.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
	Контрольная работа за первое полугодие		1		
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
Итого по разделу		61	1		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
	Промежуточная аттестация. Сдача норм физической подготовки		1		
Итого по разделу		34	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	0	
Итого		102			

4.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/
	Контрольная работа		1		
Итого по разделу		2	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основам и акробатики	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/h https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
2.3	Лыжная подготовка	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/h

	Контрольная работа за первое полугодие				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
2.4	Плавательная подготовка	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
Итого по разделу		46	1		
Раздел 3. Прикладноориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
	Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет		1		
Итого по разделу		14	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	3	0	
Итого		68			

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5.1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Что такое физическая культура.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://fizkultura-na5.ru/
2	Знания о физической культуре Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Современные физические упражнения	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://fizkultura-na5.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/

4	Входная контрольная работа	1	1		1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/http://spo.1september.ru/
7	Равномерная ходьба и равномерный бег Чем отличается ходьба от бега	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	http://spo.1september.ru/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			1а 1б 1в	1а 1б 1в	http://spo.1september.ru/

					1г 1д 1е 1з 1и 1к	1г 1д 1е 1з 1и 1к	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	http://spo.1september.ru/

15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
17	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Правила выполнения прыжка в длину с места	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
25	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
26	Гимнастика с основами акробатики.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
27	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
28	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
29	передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			1а 1б	1а 1б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	u.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
30	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
31	упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
32	стилизованные гимнастические прыжки	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1к	1к	
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
35	Гимнастические упражнения с мячом	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			1а 1б 1в 1г 1д	1а 1б 1в 1г 1д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1е 1з 1и 1к	1е 1з 1и 1к	
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
40	Сгибание рук в положении упор лежа	1			1а 1б	1а 1б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	u.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
41	Разучивание прыжков в группировке	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
43	Переноска лыж к месту занятия	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1к	1к	
44	Основная стойка лыжника Строевые упражнения с лыжами в руках	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Упражнения в передвижении на лыжах	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
46	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) Упражнения в передвижении на лыжах	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			1а 1б 1в 1г 1д	1а 1б 1в 1г 1д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1е 1з 1и 1к	1е 1з 1и 1к	
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
49	Техника ступающего шага во время передвижения	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
50	Техника ступающего шага во время передвижения	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1			1а 1б	1а 1б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

	шагом				1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1к	1к	
55	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр Считалки для подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
56	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д	1а 1б 1в 1г 1д	

					1е 1з 1и 1к	1е 1з 1и 1к	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Знания о перетягивании каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знания оперетягивании каната. История зарождения перетягивания каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История зарождения				1а 1б 1в	1а 1б 1в	

	перетягивания каната.				1г 1д 1е 1з 1и 1к	1г 1д 1е 1з 1и 1к	
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Команды и сигналы судьи.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Команды и сигналы судьи.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.				1а 1б 1в	1а 1б 1в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

	Подвижные игры. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.				1г 1д 1е 1з 1и 1к	1г 1д 1е 1з 1и 1к	9119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.				1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.				1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.				1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.				1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					1з 1и 1к	1з 1и 1к	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Подбор общеразвивающих упражнений.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Подбор общеразвивающих упражнений.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Причины возникновения ошибок при	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е	1а 1б 1в 1г 1д 1е	

	выполнении технических приемов и способы их устранения.				1з 1и 1к	1з 1и 1к	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	1а 1б 1в 1г 1д 1е 1з 1и 1к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/27919/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

5.2. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

4	Физическое развитие и его измерение	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
5	Входная контрольная работа.		1		2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
6	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Сила как физическое качество	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
7	Быстрота как физическое качество	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	
8	Выносливость как физическое качество				2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
9	Гибкость как физическое качество	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
10	Развитие координации движений	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

11	Развитие координации движений	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
12	Составление дневника наблюдений по физической культуре Дневник наблюдений по физической культуре	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
13	Закаливание организма обтиранием	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
14	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
16	Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
17	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

18	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
19	Прыжковые упражнения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
20	Прыжковые упражнения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
21	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
24	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
26	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
29	Танцевальные гимнастические движения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
30	Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
31	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	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

32	Спуск с горы в основной стойке	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
33	Контрольная работа за I полугодие.		1		2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
34	Подъем лесенкой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
35	Подъем лесенкой	1			2а 2б 2в 2г	2а 2б 2в 2г	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2д 2е 2з 2и 2к 2л	2д 2е 2з 2и 2к 2л	/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
38	Торможение лыжными палками	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2к 2л	2к 2л	
39	Торможение лыжными палками	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
40	Торможение падением на бок	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
41	Торможение падением на бок	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
42	Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях	1			2а 2б	2а 2б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	лёгкой атлетикой				2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
43	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
45	Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2и 2к 2л	2и 2к 2л	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
49	Ходьба по гимнастической скамейке	1			2а	2а	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	с изменением скорости и направления движения				2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	62/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
52	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е	2а 2б 2в 2г 2д 2е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2з 2и 2к 2л	2з 2и 2к 2л	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

56	Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знания о перетягивании каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Знания о перетягивании каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История зарождения перетягивания каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История зарождения перетягивания каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
64	Прием «волна» в баскетболе	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
69	Футбольный бильярд	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

70	Футбольный бильярд	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
71	Бросок ногой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
72	Бросок ногой	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
75	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
76	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Команды и сигналы судьи.	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ct/lesson/6131/start/190875/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Команды и сигналы судьи.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
85	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. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
86	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. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

	. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.				2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ct/lesson/6131/start/190875/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/

	<p>комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.</p>				<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p>
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подбор общеразвивающих упражнений.</p>	1			<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p>
92	<p>Промежуточная аттестация. Сдача норм физической подготовки.</p>		1		<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p>	1			<p>2а 2б 2в 2г 2д</p>	<p>2а 2б 2в 2г 2д</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p>

	Подбор общеразвивающих упражнений.				2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ct/lesson/6131/start/190875/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			2а 2б 2в 2г 2д	2а 2б 2в 2г 2д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

					2е 2з 2и 2к 2л	2е 2з 2и 2к 2л	ject/lesson/6131/start/190875/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	2а 2б 2в 2г 2д 2е 2з 2и 2к 2л	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		0			

5.3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2	История появления современного спорта.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		,	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
5	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.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
6	Входная контрольная работа №1		1		За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зл Зм	Зл Зм	
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
9	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

10	Строевые команды и упражнения	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
12	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
13	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении	1			3а 3б	3а 3б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/

	стилизированными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.				Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	esson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
14	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
15	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
16	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди,	1			За Зб Зв Зг	За Зб Зв Зг	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

	лазание разноимённым способом. Передвижения по гимнастической стенке				Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	tart/191551/
17	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
18	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
19	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе	За Зб Зв Зг Зд Зе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зз Зи Зк Зл Зм	Зз Зи Зк Зл Зм	
20	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
21	Упражнения в танцах галоп и полька.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
23	Танцевальные упражнения из танца полька.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
25	Контрольная работа за I полугодие.		1		За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					3м	3м	
26	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
27	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
28	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

29	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
30	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности Челночный бег.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
31	Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением Челночный бег .	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию, максимальной	1			3а 3б	3а 3б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/

	скоростью на дистанции 30 м.				Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	esson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/s tart/197427/ https://resh.edu.ru/subject/l esson/4457/start/278856/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/s tart/191322/ https://resh.edu.ru/subject/l esson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/
35	Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			За Зб Зв Зг	За Зб Зв Зг	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/s tart/197427/ https://resh.edu.ru/subject/l esson/4457/start/278856/

					Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	
36	Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
37	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
38	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе	За Зб Зв Зг Зд Зе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зз Зи Зк Зл Зм	Зз Зи Зк Зл Зм	
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
40	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
41	Повороты на лыжах способом переступания на месте .	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
42	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Торможение плугом.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Торможение плугом.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					3м	3м	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
47	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

48	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
51	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну	1			3а 3б	3а 3б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.				Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	son/4457/start/278856/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие .	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
53	Упражнения в плавании кролем на груди.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
54	Упражнения в плавании кролем на груди.	1			За Зб Зв Зг	За Зб Зв Зг	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	art/191551/
55	Упражнения в плавании брассом .	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
56	Упражнения в плавании брассом.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
57	Упражнения в плавании дельфином.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе	За Зб Зв Зг Зд Зе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зз Зи Зк Зл Зм	Зз Зи Зк Зл Зм	
58	Упражнения в плавании дельфином.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Знания о перетягивании каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Знания о перетягивании каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. История зарождения перетягивания каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
62	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зм	Зм	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. История зарождения перетягивания каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

67	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
68	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении..	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками	1			3а 3б	3а 3б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	на месте и в движении.				Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	son/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
71	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
72	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
73	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. История развития современного перетягивания в	1			За Зб Зв Зг	За Зб Зв Зг	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	мире, в России, в своем регионе.				Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
75	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе	За Зб Зв Зг Зд Зе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зз Зи Зк Зл Зм	Зз Зи Зк Зл Зм	
77	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м . Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Команды и сигналы судьи.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Команды и сигналы судьи.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зм	Зм	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
85	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. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

86	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. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			3а 3б	3а 3б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/les

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.				Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	son/4457/start/278856/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			За Зб Зв Зг	За Зб Зв Зг	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.				Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	art/191551/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Подбор общеразвивающих упражнений.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Подбор общеразвивающих упражнений.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры Причины возникновения ошибок при	1			За Зб Зв Зг Зд Зе	За Зб Зв Зг Зд Зе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/

	выполнении технических приемов и способы их устранения.				Зз Зи Зк Зл Зм	Зз Зи Зк Зл Зм	
96	Промежуточная аттестация. Сдача норм физической подготовки.		1		За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

					Зк Зл Зм	Зк Зл Зм	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл Зм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1			За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	За Зб Зв Зг Зд Зе Зз Зи Зк Зл	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					3м	3м	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	3а 3б 3в 3г 3д 3е 3з 3и 3к 3л 3м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		0			

5.4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Знания о физической культуре Из истории развития физической культуры в России	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
2	Развитие национальных видов спорта в России	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
3	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
4	Входная контрольная работа №1		1		4а 4б	4а 4б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/

					4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	ct/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
5	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. 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	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
6	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
7	Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е	4а 4б 4в 4г 4д 4е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

					4з 4и 4к	4з 4и 4к	
8	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			4а 4б 4в 4г	4а 4б 4в 4г	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

					4д 4е 4з 4и 4к	4д 4е 4з 4и 4к	
12	Обучение опорному прыжку	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
13	Обучение опорному прыжку	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
14	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			4а 4б	4а 4б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

					4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	
16	Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
21	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
22	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

					4и 4к	4и 4к	
23	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
24	Метание малого мяча на дальность	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
25	Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
26	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1			4а 4б 4в 4г 4д	4а 4б 4в 4г 4д	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

					4е 4з 4и 4к	4е 4з 4и 4к	
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
30	Контрольная работа за I полугодие.		1		4а 4б 4в	4а 4б 4в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

					4г 4д 4е 4з 4и 4к	4г 4д 4е 4з 4и 4к	
31	Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
32	Подводящие упражнения	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
33	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
34	Упражнения с плавательной доской	1			4а	4а	https://resh.edu.ru/subject/lesson/431

					4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	9/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
35	Упражнения в скольжении на груди	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
36	Плавание кролем на спине в полной координации	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
37	Упражнения в плавании способом кроль	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

38	Упражнения в плавании способом кроль	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
39	Упражнения в плавании способом кроль	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
40	Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

					4к	4к	
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е	4а 4б 4в 4г 4д 4е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

					4з 4и 4к	4з 4и 4к	
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
48	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/http://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
49	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях	1			4а 4б 4в 4г	4а 4б 4в 4г	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

	игровой деятельности.				4д 4е 4з 4и 4к	4д 4е 4з 4и 4к	
50	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
51	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
52	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
53	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы,	1			4а 4б	4а 4б	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/sub

	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.				4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	ject/lesson/4287/start/191155
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Знания о перетягивании каната. История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время . Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты . Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/

					4к	4к	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м . Команды и сигналы судьи.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м . Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е	4а 4б 4в 4г 4д 4е	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/

					4з 4и 4к	4з 4и 4к	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Учебные схватки в перетягивании каната.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
63	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. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			4а 4б 4в 4г	4а 4б 4в 4г	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений.				4д 4е 4з 4и 4к	4д 4е 4з 4и 4к	191936/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные,	1			4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155

	групповые						
68	Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет.		1		4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	4а 4б 4в 4г 4д 4е 4з 4и 4к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; 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, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• **Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 14 классы (Папка)** Учебно-наглядное пособие подготовлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» служит дополнением к учебнику по физической культуре для начальной школы

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Современные педагогические технологии на уроке физкультуры» Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-nauroke-fizkultury/>

«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение» Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы: Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха». Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnayadeyatelnost-i-urok-fizkultury/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру

Нормативы Минспорта РФ - Part 5

http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

Спортивные праздники - Материалы к праздникам <http://pedsovet.su/load/436>
Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей <http://nsportal.ru/>

Социальная сеть работников образования <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskultura.ucoz.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал.

Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx? cat_no=22924](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924)
[lib_no=32922](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924)
[tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры <http://www.openclass.ru/node/514768>
Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс" <http://www.uroki.net/>
Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры
http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23 <http://spo.1september.ru/> https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 [tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924)
Сеть творческих учителей www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" <http://ballplay.narod.ru/>
<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid> [eduid=7571](http://www.edu.cap.ru/?t=eduid) Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны
<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/> <http://ptnic.ucoz.ru/> <http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».
<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» <http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 [lib_no=32922](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924) [tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924) учительский портал <http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России <http://pculture.ru/>
http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) <http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)
http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры
<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры
<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры <http://www.docme.ru/> информационный сервис
<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя
<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 класс.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольная работа (1-2 класс)

Тестовая часть

1. Чтобы быть всегда здоровым и крепким, нужно:

- А. хорошо питаться
 - Б. много учиться
 - В. делать зарядку
 - Г. больше спать
- #### 2. Как называется период, отведенный на отдых и занятия?

- А. здоровый образ жизни
- В. рациональное питание
- Г. режим двигательной активности
- Д. распорядок дня

3. Отгадайте загадку:

*«Кроссы пробегаем, делаем зарядку,
Со здоровьем будет все у нас в порядке,
Спорт нам помогает сохранить фигуру,
Спорт нас закаляет! Все на ...»*

- А. физкультуру
 - Б. процедуру
 - В. Эстафету
 - Г. олимпиаду
- #### 4. К гимнастическим относятся следующие снаряды:

- А. мостик, перекладина, трос
 - Б. лыжи, гимнастические кольца, скакалка
 - В. перекладина, конь, брус
 - Г. волан, канат, коньки
- #### 5. В какой обуви необходимо находиться на уроке физкультуры?

- А. тапочки
 - Б. кроссовки
 - В. ботинки
 - Г. шлепки
- #### 6. Какая страна является родиной олимпийских игр?

- А. Бразилия
- В. Португалия
- Г. Греция
- Д. Япония

7. С какой периодичностью проходят Олимпийские игры?

- А. ежегодно
- Б. 1 раз в 5 лет
- В. 2 раза в 5 лет
- Г. 1 раз в 4 года

8. При помощи чего можно взбудить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром? А. будильника

Б. плаванья

В. еды

Г. зарядки

9. Какое выражение является девизом Олимпийских игр?

А. «Спорт – это здоровье»

Б. «О спорт, спорт, спорт!»

В. «Быстро! Выше! Сильнее!»

Г. «О спорт! Ты – мир!»

10. Какой вид мероприятия проводится для школьников во время уроков?

А. эстафета

Б. физкультминутка

Г. гимнастика

11. Какая разновидность медалей не используется для награждения спортсменов? А. серебряные

Б. золотые

В. оловянные

Г. бронзовые **12. Что из перечисленного вредно для человека?**

А. курение

Б. спорт

В. прыжки на батуте

Г. еда **13. Как называется обувь, которую носят игроки в игре «футбол»?**

А. мокасины

Б. бутсы

В. теннисовки

Г. кроссовки **14. Какое количество колец изображено на олимпийской символике?**

А. пять

Б. два

В. три

Г. одно

Практическая часть

1. Прыжок в длину с места;

2. Наклон вперед из положения сидя; 3.

Бег 30м.

Система оценивания

За каждый правильный ответ ставится 1 балл

Оценка «5» - 14-12 баллов

Оценка «4» - 11-10 баллов

Оценка «3» - 9-7 баллов

Оценка «2»- ниже 6 баллов

Практика:

Контрольное упражнение (тест)	Класс/ возраст	Уровень (оценка)					
		для мальчиков			для девочек		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Бег 30 м, с	1(7)	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
	2 (8)	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Прыжок в длину с места, м	1(7)	100	115-135	155	85	110-130	150
	2 (8)	110	125-145	165	90	125-140	155
Наклон вперед из положения сидя, см	1(7)	1	3-5	9	2	6-9	12,5
	2 (8)	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5

Оценка за комплексную работу (теория и практика) является средней арифметической за теорию и выполнение одного из видов практической части.

Контрольная работа (3-4 класс)

Тестовая часть

Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности

а. 798, б. 776, в. 987

3. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся ... А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк

4. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?
А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

5. Как называют бегуна на короткие дистанции?

6. Назовите девиз Олимпийских игр?

7.. Назовите средства закаливания?

8. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

9. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

10. Какова цель утренней зарядки?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

- в) выступить на Олимпийских играх
 г) ускорить полное пробуждение организма
11. Что такое режим дня?
 а) выполнение поручений учителя;
 б) подготовка домашних заданий;
 в) распределении основных дел в течение всего дня;
 г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
12. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
 а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
 б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
 в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
 г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
13. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?
 14. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется....
 15. Расшифруйте «ГТО»

Практическая часть

1. Прыжок в длину с места; 2. Наклон вперед из положения сидя; 3. Бег 30м.

Система оценивания

За каждый правильный ответ ставится 1 балл

Оценка «5» - 15-13 баллов

Оценка «4»- 12-9 баллов

Оценка «3»- 8-6 баллов

Оценка «2»- ниже 5 баллов

Контрольное упражнение (тест)	Класс/ возраст	Уровень (оценка)					
		для мальчиков			для девочек		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Бег 30 метров	3/(9)	6,8	6,7 -5,7	5,1	7,0	6,9 -6,0	5,3
	4/(10)	6,6	6,5 -5,6	5,1	6,6	6,5 -5,6	5,2
Прыжок в длину с места, м	3/(9)	1,20	1,30-1,50	1,75	1,10	1,3 -1,50	1,60
	4/(10)	1,30	1,40-1,60	1,85	1,20	1,40-1,55	1,70
Наклон вперед из положения сидя, см	3/(9)	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	4/(10)	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

Оценка за комплексную работу (теория и практика) является средней арифметической за теорию и выполнение одного из видов практической части.