

**Департамент образования Ярославской области  
Управление образования Администрации  
города Переславля-Залесского  
МОУ СШ № 4**

**УТВЕРЖДЕНО**

**и.о. директора**



Рубищева Л.А.

149-ОД от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1667715)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 классов

**Переславль-Залесский 2023 год**

## 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 прикладноориентированной 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 физкультминуток 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 «Прикладноориентированная 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 – 371 часа: 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 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **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.



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	18	4	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	21	6	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	21	4	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	2	22	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		87			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

Итого по разделу	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	20	82	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	«Знания о физической культуре» Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2	<p>«Легкая атлетика»          Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег, 30м. Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	1	0	1			<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a></p>
---	--	---	---	---	--	--	--

3	<p>«Легкая атлетика»          Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м).</p>	1	0	1			<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a></p>
---	--	---	---	---	--	--	--

4	«Легкая атлетика» Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м)Сдача контрольного норматива: бег 30 м на время.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
5	«Легкая атлетика» Бег в коридоре из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
	бега (бег – 100м, ходьба – 70м).						

6	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
7	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной).</p> <p>Упражнения на развитие скоростносиловых и координационных способностей.</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
8	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).</p> <p>Прыжки в длину на точность приземления.</p> <p>Игры с прыжками и</p>	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>



	осаливанием. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.						
9	«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы впередвверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>

10	«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	вперед) на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.						
11	«Легкая атлетика» Сдача контрольного норматива: метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>

12	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
13	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростносиловых способностей. Упражнения с прыжками. Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростносиловых способностей. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>

15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
16	«Подвижные и спортивные игры» Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы». Внутришкольный мониторинг по легкой атлетике	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
17	«Гимнастика» Правила безопасности на уроках	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>

	<p>гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>						
18	<p>«Гимнастика»</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
19	<p>«Гимнастика» Перекаты в группировке с последующей опорой рука-ми за головой.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей.</p> <p>Подвижная игра «Точный поворот».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>

20	«Гимнастика» Кувырок вперед, кувырок в	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	сторону. Подвижная игра «Фигуры». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.						
21	«Гимнастика» 2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Сдача контрольного норматива: техника выполнения перекатов и кувырка вперед.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>

22	«Подвижные и спортивные игры» Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
23	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>

	основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».						
24	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>

25	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
26	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему»,	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>

	«Мяч в корзину».						
27	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>



28	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
29	«Знания о физической культуре» Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы упражнений на развитие силовых	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/</a>

	способностей.						
30	«Гимнастика» Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>

31	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a>
32	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a>
33	«Гимнастика» Упражнения в висе стоя	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>

	и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)						
34	«Гимнастика» Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
35	«Гимнастика» Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

36	«Гимнастика» Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.						
37	«Гимнастика» Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты». Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>

38	«Гимнастика» Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
39	«Гимнастика» Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

	упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.						
40	«Гимнастика» Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>

41	«Гимнастика» Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля» Сдача контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
42	«Гимнастика» Лазание по канату. Повторение акробатических элементов. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Эстафеты	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
43	«Гимнастика» Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка». Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

44	«Гимнастика» Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
45	«Гимнастика» Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
46	«Подвижные и спортивные игры» Игры на комплексное	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>

	<p>развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».</p>						
47	<p>«Подвижные и спортивные игры»</p> <p>Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
48	<p>«Лыжная подготовка»</p> <p>Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>



49	«Лыжная подготовка»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3</a>
	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">561/start/193590/</a>
50	«Лыжная подготовка» Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
51	«Лыжная подготовка» Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>

52	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: техника выполнения ходов (передвижение), повороты на лыжах.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
53	«Лыжная подготовка»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>

	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»						
54	«Лыжная подготовка» Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом.	1	0	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>

55	«Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	1	0	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
56	«Лыжная подготовка» Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
57	«Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
58	«Лыжная подготовка» Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>

59	«Лыжная подготовка» Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
60	«Лыжная подготовка» Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
61	«Лыжная подготовка» Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>

	Упражнения на развитие выносливости.						
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

62	«Лыжная подготовка» Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1	0	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
63	«Лыжная подготовка» Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Сдача контрольного норматива: техника выполнения подъемов, спусков и торможения на лыжах.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
64	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах в режиме умеренной	1	0	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>

	интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.						
65	«Лыжная подготовка» Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. ( в рамках сдачи норм ВФСК ГТО)	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	«Лыжная подготовка» Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
67	«Лыжная подготовка» Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>

68	«Лыжная подготовка» Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка"						
69	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
70	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>

71	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
72	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе волейбола.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>

	Подбрасывание и передача мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»						
73	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Взятие города».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>



74	«Физкультурнооздоровительная деятельность» Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	«Физкультурнооздоровительная деятельность» Физические упражнения	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

	для укрепления опорнодвигательного аппарата.						
--	--	--	--	--	--	--	--

76	«Плавательная подготовка» Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Имитационные упражнения для освоения способа "кроль на груди".	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
77	«Плавательная подготовка» Поведение на воде. Имитационные упражнения для освоения способа "кроль на груди".	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
78	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения для освоения способа «кроль на спине». Подвижные игры.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>
79	"Подвижные и спортивные игры" Игры с мячом. Подвижные	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>

	игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».						
80	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
81	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча» Сдача контрольного норматива : поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>

82	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе футбола. Способ перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
----	---	---	---	---	--	--	--

	упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»						
83	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>

84	"Подвижные и спортивные игры" Передачи мяча внешней стороной стопы. Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?» Внутришкольный мониторинг по разделу "Подвижные и спортивные игры".	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
85	«Способы двигательной (физкультурной)	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>

	деятельности» Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».						
--	--	--	--	--	--	--	--

86	"Легкая атлетика" Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
87	"Легкая атлетика" Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
	назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).						

88	"Легкая атлетика" Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
89	"Легкая атлетика" Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
90	"Легкая атлетика" Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полет, из зоны отталкивания. Многократные прыжки (до 10 прыжков). Подвижная игра «Салки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
	на одной ноге»						

91	"Легкая атлетика" Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
92	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
93	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность отскока. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»»Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>



94	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	20	82			



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. :

Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы /А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

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

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>

