

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов .Зарождение Олимпийских игр. | 1 |  |  | 4.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2 | Физическое развитие. Физические качества | 1 |  |  | 6.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3 | Сила,быстрота и выносливость как физическое качество | 1 |  |  | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4 | Закаливание организма | 1 |  |  | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5 | Утренняя зарядка.  Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 1.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 2.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 8.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 9.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 15.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 22.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  | Факт  10.01 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  | 15.01 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  | 17.01 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  | 22.01 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22 | Подъем лесенкой | 1 |  | 24.01 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23 | Подъем лесенкой | 1 |  | 29.01 | 4.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  | 31.01 | 6.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  | 5.02 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26 | Торможение лыжными палками | 1 |  | 7.02 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27 | Торможение лыжными палками | 1 |  | 12.02 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28 | Торможение падением на бок | 1 |  | 14.02 | 19.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29 | Торможение падением на бок | 1 |  | 19.02 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 27.12  15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 10.01  20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 15.01  22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 17.01  27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 22.01  29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 24.01  4.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 29.01  6.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 31.01  11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 5.02  13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | 7.02  18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 12.02  20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 14.02  25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 19.02  27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43  ост | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 21.02 |  |
| 44 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 28.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 4.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 6.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49 | Футбольный бильярд | 1 |  |  | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50 | Бросок ногой | 1 |  |  | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 20.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 1.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  | 3.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 8.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 10.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  | 17.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 24.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 29.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 6.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 8.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 15.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  | 20.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта | 1 |  |  | 4.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2 | Виды физических упражнений .Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | 6.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |  | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 2.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 4.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 9.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 10.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16 | Челночный бег | 1 |  |  | 24.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 8.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18 | Т Б  Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 10.01 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |  |
| 19 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 15.01 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  | 17.01 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  | 22.01 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  | 24.01 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  | 29.01 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 31.01 | 4.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 5.02 | 6.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 7.02 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 12.02 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  | 14.01 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  | 19.01 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | Факт  13.11 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 15.11 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 20.11 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 22.11 | 15.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 27.11 | 17.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 29.11 | 22.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 4.12 | 24.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 6.12 | 29.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38 | Спортивная игра волейбол | 1 |  | 11.12 | 31.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39 | Спортивная игра волейбол | 1 |  | 13.12 | 5.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 18.12 | 7.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 20.12 | 12.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 25.12 | 14.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 27.12 | 19.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44  ост | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 21.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | 28.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 4.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 6.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 20.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 1.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 3.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 3.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 8.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 8.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 10.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 17.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 24.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 29.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 6.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 8.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 15.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. | 1 | 0 | 0 | 5.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО.Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 | 6.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Правила выполнения силовых упражнений .Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5 | Техника выполнения акробатической комбинации  № 1 Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Опорный прыжок. | 1 | 0 | 0 | 4.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7 | Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу. | 1 | 0 | 0 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8 | Кувырок вперед, из положения упора присев, в стойку на коленях. | 1 | 0 | 0 | 24.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 0 | 7.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 | 8.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Беговые упражнения. | 1 | 0 | 0 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта. | 1 | 0 | 0 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 | 5.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | 6.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью. Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 0 | 0 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход. | 1 | 0 | 0 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход. | 1 | 1 | 0 | 9.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 0 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Подвижные игры общефизической подготовки .Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе. | 1 | 1 | 0 | 17.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи .Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки. | 1 | 0 | 0 | 24.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 31.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 6.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами .Техника передачи волейбольного мяча через сетку. | 1 | 0 | 0 | 13.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | 20.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | 21.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | 5.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | 6.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 1 | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Техника передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | 2.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 | 9.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 30.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания | 1 | 1 | 0 | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 16 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 Физическая культура – 1-4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 https://www.gto.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://resh.edu.ru/  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)  
 https://www.gto.ru

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htmФизическая культура  
 - Российская электронная школа (resh.edu.ru)