

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области  
Управление образования Администрации Сысертского городского  
округа

МАОУ ООШ № 30

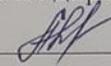
РАССМОТРЕНО

на педсовете

№ 1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

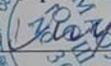
Зам.директора по УВР

 Матвеева А.А.

№122 от «30» августа 2023  
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Хаманова Л.В.

№122 от «30» августа 2023  
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1065449)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Большой Исток 2023 год

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской об-**

**ласти**

**Управление образования Администрации Сысертского городского  
округа**

**МАОУ ООШ № 30**

**РАССМОТРЕНО**

на педсовете

№ 1 от «30» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Матвеева А.А.

№122 от «30» августа 2023  
г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Хаманова Л.В.

№122 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1065449)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Большой Исток 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 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 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 «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 КЛАСС**

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

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

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Гигиена человека  | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2   | Осанка человека   | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3   | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|  |  |    |   |   |                           |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| Итого по разделу   |  | 3  |   |   |                           |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |   |                           |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 67 |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 26 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 0 | 0 |                           |

## 2 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              | 3                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 9                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 9                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики          | 14               |                    |                     | Поле для свободного                            |

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
|  |  |     |   |   | ввода                     |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Подвижные игры   | 19  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 59  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |

### 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                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3   | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |  | 4                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2   | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| Итого по разделу   |  | 2   |   |   |                           |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 16  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 12  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 66  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |

## 4 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре  | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                      |   | 5                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2   | Закаливание организма   | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|  |  |     |   |   |                           |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| Итого по разделу   |  | 2   |   |   |                           |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 9   |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 14  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 65  |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 28  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                           |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 2     | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 3     | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 4     | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 5     | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | элементами легкой атлетики.  |   |  |  |  |                             |
| 6  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 7  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 8  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 9  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба и  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10                      |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 13 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 20 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические  | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.  |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.   |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 41 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 54 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 56 | Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным игра.<br>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.<br>Эстафеты.                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг.<br>Эстафеты.                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».   |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 76 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 77 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 78 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 79 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
| 80 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 85 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. О.Р.У. Высокий старт. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | элементами легкой атлетики  |   |  |  |  |                             |
| 87 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 88 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 89 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|                                     |   |    |   |   |  |                             |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|-----------------------------|
|                                     | мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики   |    |   |   |  | ввода 1                     |
| 94                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 95                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.  | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 96                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.   | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 97                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики                           | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 98                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 99                                  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.              | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 | 0 | 0 |  |                             |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные<br>цифровые<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|--|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Практическ<br>ие работы |                      |  |
| 1        | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 2        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.                                    | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 3        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.                       | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 4        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу        | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 5        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность                     | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 6        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.        | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 7        | Строевые упражнения. Медленный   | 1                |                        |                         |                      | Поле для   |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 8  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 9  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | легкой атлетики  |   |  |  |  |                             |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч»                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель»                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по  | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке  |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д)          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.  |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.                               |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье   |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 45 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом..  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 50 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).<br>Передвижение скользящим шагом 30 м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 54 | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Ступающий выполнения. шаг. Эстафеты.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | (без палок). Эстафеты.  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 59 | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Повороты на месте. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1,5км  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | мячей в колоннах».  |   |  |  |  |                             |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в пара                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | корзину. Эстафета.   |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 77 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 78 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 79 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч»    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | ловля мяча на месте в парах.<br>Подвижная игра «Попади в мяч»  |   |  |  |  |                             |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель»                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 88 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 89 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|     |  |   |  |  |  |                             |
|-----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 96  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 97  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 98  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 99  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 100 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 101 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 102 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|                                     |     |   |   |  |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные<br>цифровые<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|---|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|          |   | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Практическ<br>ие работы |                      |  |
| 1        | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.<br>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 2        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.  | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 3        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.  | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 4        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.  | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 5        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.<br>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.   | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода 1                      |
| 6        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из   | 1                |                        |                         |                      | Поле для<br>свободного                                 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м  |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 7  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 8  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 9  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | упоре лежа  |   |  |  |  |                             |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | колоннах».   |   |  |  |  |                             |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.<br>Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике.<br>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 26 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.<br>Упражнения в висе стоя и лежа   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 27 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
| 29 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Строевые упражнения Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Лазанье по канату.<br>Упражнения на равновесие (на бревне).  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 37 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | опускание туловища за 30 секунд  |   |  |  |  |                             |
| 42 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Строевые упражнения Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10          |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 49 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 54 | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».  | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 57 | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 1500 м  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным играм.   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.                            |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».   |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.   |   |  |  |  |                             |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 77 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 78 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 79 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                           |
|----|--|---|--|--|--|---------------------------|
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                  |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.<br>Подвижная игра «Охотники и утки» |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 88 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 89 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | за 30 секунд   |   |  |  |  |                             |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 97 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 98 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|                                     |   |     |   |   |  |                             |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|-----------------------------|
|                                     | упоре лежа.   |     |   |   |  |                             |
| 99                                  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 100                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.             | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 101                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 102                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.   | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 0 | 0 |  |                             |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 2     | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 3     | . Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 4     | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 5     | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты                              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 6     | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной                               | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | прыжок с места.   |   |  |  |  |                             |
| 7  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 8  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 9  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»         |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | 21 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки»         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | «Охотники и утки».  |   |  |  |  |                             |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода I |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д)                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема..  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Прыжки через скакалку.                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Медленный  | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.   |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |   |   |  |  |  |                                   |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------------|
|    |   |   |  |  |  | ввода 1                           |
| 54 | Одновременный одношажный ход.<br>Торможение «плугом». | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 55 | Одновременный одношажный ход.<br>Торможение упором.   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход.<br>Торможение «плугом». | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 57 | Попеременный двухшажный ход.<br>Торможение упором     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход.<br>Торможение «плугом».  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход.<br>Торможение упором     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 60 | Повороты переступанием.<br>Эстафеты.                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 61 | Одновременный одношажный ход.<br>Эстафеты.            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 62 | Прохождение дистанции до 2,5 км.                      | 1 |  |  |  | Поле для                          |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    |  |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Прохождение дистанции до 2,5 км.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведениемяча с   | 1 |  |  |  | Поле для свободного         |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов»   |   |  |  |  | ввода 1                     |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.                      |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты»     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 77 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 78 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 79 | Т.Б. на уроке по подвижным играм.   | 1 |  |  |  | Поле для                    |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|    | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом                                   |   |  |  |  | свободного ввода 1          |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |   |   |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|-----------------------------|
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки»            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 88 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |  |                             |
|----|--|---|--|--|--|-----------------------------|
| 89 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода 1 |

|                                     |  |     |   |   |  |                             |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|-----------------------------|
| 97                                  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.                            | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 98                                  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики        | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 99                                  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 100                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики                      | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 101                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.                          | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| 102                                 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты  | 1   |   |   |  | Поле для свободного ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 0 |  |                             |

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022477

Владелец Хаманова Лариса Викторовна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024