

## 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **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.

### Содержание учебного предмета курса в 1-4 классе

№	Содержание учебного предмета	Класс	І полугодие	ІІ полугодие
1	Знания о физической культуре	1	В течение урока	
		2		
		3		
		4		
2	Подвижные и спортивные игры	1	8	5
		2	8	8
		3	8	6
		4	8	5
3	Лёгкая атлетика	1	8	11
		2	8	10
		3	8	10
		4	8	11
4	Гимнастика с основами акробатики	1	16	-

		2	16	-
		3	16	-
		4	16	-
5	Лыжная подготовка	1	-	18
		2	-	20
		3	-	20
		4	-	20
	<b>Всего:66 часов</b>	1	32	34
	68 часов	2	32	36
	68 часов	3	32	36
	68 часов	4	32	36

## 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, перекатыванию;

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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

#### 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.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ. Что такое физическая культура. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2	ИТБ. Современные физические упражнения. Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3	ИТБ. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	ИТБ. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
5	ИТБ. Осанка человека. Упражнения для осанки. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбег.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	ИТБ. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7	ИТБ. Правила поведения на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
8	ИТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
9	ИТБ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
10	ИТБ. Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
11	ИТБ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
12	ИТБ. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	
13	ИТБ. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
14	ИТБ. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
15	ИТБ. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
16	ИТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
17	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
18	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
19	ИТБ. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
20	ИТБ. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
21	ИТБ. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
22	ИТБ. Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	
23	ИТБ. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
24	ИТБ. Разучивание прыжков в группировке	1		1	
25	ИТБ. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
26	ИТБ. Подъем ног из положения лежа на животе.	1		1	
27	ИТБ. ИПК - Контрольный тест Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		
28	ИТБ. Акробатические упражнения, основные техники.	1		1	
29	ИТБ. Акробатические упражнения, основные техники.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189606/</a>
30	ИТБ. Способы построения и повороты на месте.	1		1	
31	ИТБ. Гимнастические упражнения с мячом.	1		1	
32	ИТБ. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		1	
33	ИТБ. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
34	ИТБ. Упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
35	ИТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
36	ИТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
37	ИТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации. Техника передвижения скользящим шагом.	1		1	
38	ИТБ. Техника ступающего шага во время	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	передвижения.				
39	ИТБ. Техника передвижения скользящим шагом.	1		1	
40	ИТБ. Ходьба на лыжах. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	
41	ИТБ. РС. (Дифференцированный зачет с учётом нормативов для различных групп здоровья). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
42	ИТБ. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
43	ИТБ. Строевые упражнения на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
44	ИТБ. Техника ступающего шага во время передвижения.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
45	ИТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
46	ИТБ. Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
47	ИТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	
48	ИТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
49	ИТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	
50	ИТБ. Ходьба на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
51	ИТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Чем отличается ходьба от бега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
52	ИТБ. Обучение способам организации игровых площадок. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
53	ИТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
54	ИТБ. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижная игра «Брось-поймай».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
55	ИТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижная игра « Кто больше соберёт яблок».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
56	ИТБ. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
57	ИТБ.Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1		1	
58	ИТБ. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
59	ИТБ. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1		1	
60	ИТБ. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	
61	ИТБ. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
62	ИТБ. Годовая итоговая работа. (Дифференцированный зачет с учётом нормативов для различных групп здоровья). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	1		
63	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
64	ИТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		1	
65	ИТБ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
66	ИТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие. Развитие координации движений, бег с поворотами и изменением направлений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2	ИТБ. Физические качества. Быстрота как физическое качество. Броски мяча в неподвижную цель.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3	ИТБ. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Выносливость как физическое качество.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
4	ИТБ. Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	
5	ИТБ. ВК (Дифференцированный зачёт с учётом нормативов для различных групп здоровья). Сила как физическое качество.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
6	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
7	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
8	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	в цель.				
9	ИТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
10	ИТБ. Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>
11	ИТБ. Футбольный бильярд	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>
12	ИТБ. Подвижные игры на развитие равновесия. Бросок ногой.	1		1	
13	ИТБ. Подвижные игры на развитие равновесия. Футбольный бильярд.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a>
14	ИТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
15	ИТБ. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
16	ИТБ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1		1	
17	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
18	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
19	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	
20	ИТБ. Правила поведения на уроках гимнастики и	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	акробатики. Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке.				
21	ИТБ. Гибкость как физическое качество. Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
22	ИТБ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
23	ИТБ. Танцевальные гимнастические движения. Прыжковые упражнения.	1		1	
24	ИТБ. Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
25	ИТБ. Танцевальные гимнастические движения. Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
26	ИТБ. Гибкость как физическое качество. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
27	ИТБ. ИПК - Контрольный тест. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
28	ИТБ. Утренняя зарядка. Танцевальные гимнастические движения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
29	ИТБ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
30	ИТБ. Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
31	ИТБ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	
32	ИТБ. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
33	ИТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	попеременным ходом.				
34	ИТБ. Спуск с горы в основной стойке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
35	ИТБ. Подъём лесенкой.	1		1	
36	ИТБ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
37	ИТБ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	-----
38	ИТБ. Торможение лыжными палками.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
39	ИТБ. Торможение падением на бок.	1		1	-----
40	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
41	ИТБ. РС. (Дифференцированный зачёт с учётом нормативов для различных групп здоровья). Торможение лыжными палками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		-----
42	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
43	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
44	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
45	ИТБ. Торможение падением на бок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
46	ИТБ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
47	ИТБ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	-----
48	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
49	ИТБ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
50	ИТБ. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1		1	-----

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
51	ИТБ. Торможение падением на бок. Подъём лесенкой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
52	ИТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	-----
53	ИТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Футбольный бильярд.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
54	ИТБ. Подвижные игры на развитие равновесия. Гонка мячей и слалом с мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>
55	ИТБ. Подвижные игры на развитие равновесия. Физическое развитие История подвижных игр и соревнований у древних народов. Бросок ногой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a>
56	ИТБ. Подвижные игры на развитие равновесия. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
57	ИТБ. Игры с приёмами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе	1		1	-----
58	ИТБ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
59	ИТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную цель.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
60	ИТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег с поворотом и изменением направления.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
61	ИТБ. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
62	ИТБ. Годовая итоговая работа. (Дифференцированный зачет с учётом нормативов для различных групп здоровья). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1	1		-----

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	местности. Подвижные игры.				
63	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
64	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	-----
65	ИТБ. Сложно координированные передвижения.	1		1	-----
66	ИТБ. Бег с поворотом и изменением направления.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
67	ИТБ. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
68	ИТБ. Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1	-----
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ. Строевые команды и упражнения. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
2	ИТБ. Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3	ИТБ. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с разбега.	1		1	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
4	ИТБ. Броски набивного мяча. Прыжок в длину с разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
5	ИТБ. ВК - Дифференцированный зачёт с учётом нормативов для различных групп здоровья. Челночный бег.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
6	ИТБ. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
7	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
8	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
9	ИТБ. Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра Футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
10	ИТБ. Подвижные игры с приемами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
11	ИТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра Футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
12	ИТБ. Подвижные игры с приемами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
13	ИТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра Футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
14	ИТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра Баскетбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
15	ИТБ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	11		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
16	ИТБ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>
17	ИТБ. Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
18	ИТБ. Закаливание организма под душем. Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
19	ИТБ. Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату.	1		1	-----
20	ИТБ. Ритмическая гимнастика	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
21	ИТБ. Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
22	ИТБ. Ритмическая гимнастика.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
23	ИТБ. Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
24	ИТБ. Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца Галоп.	1		1	-----
25	ИТБ. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
26	ИТБ. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.	1		1	-----
27	ИТБ. ИПК - Контрольный тест. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
28	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
29	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	-----
30	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
31	ИТБ. Танцевальные упражнения из танца полька. Ритмическая гимнастика.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
32	ИТБ. Танцевальные упражнения из танца полька. Танцевальные упражнения из танца Галоп.	1		1	-----
33	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
34	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
35	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
36	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1	-----
37	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
38	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания.			1	
39	ИТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
40	ИТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1	-----

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
41	ИТБ. РС. Дифференцированный зачёт с учётом нормативов для различных групп здоровья. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
42	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1	-----
43	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
44	ИТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Повороты на лыжах способом переступания.	1		1	-----
45	ИТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
46	ИТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1	-----
47	ИТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
48	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
49	ИТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
50	ИТБ. Повороты на лыжах способом переступания.	1		1	-----
51	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
52	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1	-----
53	ИТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	парашютисты, стрелки. Спортивная игра Футбол.				
54	ИТБ. Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a>
55	ИТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра Волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
56	ИТБ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
57	ИТБ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>
58	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
59	ИТБ. Броски набивного мяча. Челночный бег 3*10.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
60	ИТБ. Броски набивного мяча. Челночный бег 3*10.	1		1	-----
61	ИТБ.Прыжок в длину с разбега.	1		1	
62	ИТБ. Годовая итоговая работа. (Дифференцированный зачет с учётом нормативов для различных групп здоровья). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
63	ИТБ. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
64	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
65	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	-----
66	ИТБ. Беговыеупражнения с координационной сложностью.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
67	ИТБ. Беговыеупражнения с координационной сложностью.	1		1	-----

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
68	ИТБ. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	64	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИТБ. Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
2	ИТБ. Метание малого мяча на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
3	ИТБ. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
4	ИТБ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения в прыжках в высоту способом перешагивание.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
5	ИТБ. ВК - Дифференцированный зачёт с учётом различных групп здоровья. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения.	1	1		-----

6	ИТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
7	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
8	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
9	ИТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
10	ИТБ. Упражнения для игры в футбол. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
11	ИТБ. Упражнения для игры в футбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
12	ИТБ. Упражнения для игры в футбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
13	ИТБ. Упражнения для игры в футбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>
14	ИТБ. Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>
15	ИТБ. Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «гонка лодок».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
16	ИТБ. Упражнения из игры баскетбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>
17	ИТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
18	ИТБ. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Акробатическая комбинация.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
19	ИТБ. Акробатическая комбинация.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>

20	ИТБ. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
21	ИТБ. Обучение опорному прыжку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
22	ИТБ. Обучение опорному прыжку. Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
23	ИТБ. Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
24	ИТБ. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
25	ИТБ. Акробатическая комбинация	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
26	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
27	ИТБ. ИПК - Контрольный тест. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1		-----
28	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a>
29	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
30	ИТБ. Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
31	ИТБ. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
32	ИТБ. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		1	-----
33	ИТБ. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
34	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>



35	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	-----
36	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
37	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	-----
38	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
39	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	-----
40	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
41	ИТБ. РС. Дифференцированный зачёт с учётом нормативов для различных групп здоровья. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	1		-----
42	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
43	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
44	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
45	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
46	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
47	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	-----

48	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
49	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
50	ИТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	-----
51	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
52	ИТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	-----
53	ИТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения для игры в футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a>
54	ИТБ. Упражнения для игры в футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
55	ИТБ. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок. Упражнения для игры в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
56	ИТБ. Упражнения для игры в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>
57	ИТБ. Упражнения для игры в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a>
58	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
59	ИТБ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
60	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	-----
61	ИТБ. Метание малого мяча на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
62	ИТБ. Годовая итоговая работа. (Дифференцированный зачет с учётом нормативов для различных групп здоровья). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>

63	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		1	-----
64	ИТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3*10. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
65	ИТБ. Беговые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
66	ИТБ. Беговые упражнения.	1		1	-----
67	ИТБ. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
68	ИТБ. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<del>68</del>	4	64	64