

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 72 ГОРОДА ДОНЕЦКА"

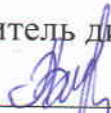
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов и
воспитателей ГПД


И.В. Петрова
Протокол от 25.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Л.В. Бондаренко

УТВЕРЖДЕНО

Директор


К.В. Семенова
Приказ от 28.08.23 № 178

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 872268)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Донецк 2023

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 : в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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 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.

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 закалывающими 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Тема 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Тема 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
Тема 3 (38 ч)ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Лыжная подготовка	5			
2.3	Легкая атлетика	17			
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			
Итого по разделу		38			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			

Итого по разделу	22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ ПО	66	0	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы	
1.	Т.1,2,3 Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Оздоровительная физическая культура	4 ч	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Т 4 «Лёгкая атлетика». культуре	12 ч	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Т. 5. Гимнастика. Закаливание	11ч	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Т6. "Подвижные и спортивные игры".	19ч		15	
5.	Т. 7 «Зимние виды спорта».	15ч	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6	Т9. Прикладно-ориентированная физическая культура	9	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Лыжная подготовка	9			
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема1(1 ч). Знания о физической культуре					
1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Тема2(2ч) Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			

Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ - 55 час					
Тема 3 (2ч) Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Тема 4 (55ч) Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	9			
2.3	Лыжная подготовка	16			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		55			
Тема 5 (8ч) Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		дата	факт		
Тема1.Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности (3ч).					
1	Знания о физической культуре (2ч) Что такое физическая культура	01.09	01.09		ЭО/ДОТ
2	Современные физические упражнения	05.09	05.09		ЭО/ДОТ
3	Режим дня школьника (1ч) Режим дня и правила его составления и соблюдения	08.09	08.09		ЭО/ДОТ
Тема 2.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63 ч)					
4	Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры	12.09	12.09		ЭО/ДОТ
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	15.09	15.09		ЭО/ДОТ
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	19.09	19.09		ЭО/ДОТ
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	22.09	22.09		ЭО/ДОТ
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	26.09	26.09		ЭО/ДОТ
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	29.09	29.09		ЭО/ДОТ
10	Акробатические упражнения, основные техники. Строевые упражнения и организующие	03.10	03.10		ЭО/ДОТ

	команды на уроках физической культуры				
11	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	06.10	06.10		ЭО/ДОТ
12	Гимнастические упражнения с мячом, скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках.	10.10	10.10		ЭО/ДОТ
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа	13.10	13.10		ЭО/ДОТ
14	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	17.10	17.10		ЭО/ДОТ
15	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	20.10	20.10		ЭО/ДОТ
16	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	24.10	24.10		ЭО/ДОТ
17	Техника ступающего шага во время передвижения	27.10	27.10		ЭО/ДОТ
18	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	07.11	07.11		ЭО/ДОТ
19	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	10.11	10.11		ЭО/ДОТ
20	Чем отличается ходьба от бега	14.11	14.11		ЭО/ДОТ
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	17.11	17.11		ЭО/ДОТ
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	21.11	21.11		ЭО/ДОТ
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	24.11	24.11		ЭО/ДОТ
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	28.11	28.11		ЭО/ДОТ
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	01.12	01.12		ЭО/ДОТ
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	05.12	05.12		ЭО/ДОТ
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	08.12	08.12		ЭО/ДОТ

	невысокой скоростью				
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	12.12	12.12		ЭО/ДОТ
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	15.12	15.12		ЭО/ДОТ
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	19.12	19.12		ЭО/ДОТ
31	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	22.12	22.12		ЭО/ДОТ
32	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	26.12	26.12		ЭО/ДОТ
33	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	29.12	29.12		ЭО/ДОТ
34	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	09.01	09.01		ЭО/ДОТ
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.	12.01	12.01		ЭО/ДОТ
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.	16.01	16.01		ЭО/ДОТ
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Считалки для подвижных игр	19.01	19.01		ЭО/ДОТ
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	23.01	23.01		ЭО/ДОТ
39	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	26.01	26.01		ЭО/ДОТ

40	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	30.01	30.01		ЭО/ДОТ
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	02.02	02.02		ЭО/ДОТ
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	06.02	06.02		ЭО/ДОТ
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	09.02	09.02		ЭО/ДОТ
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	13.02	13.02		ЭО/ДОТ
45	Прикладно-ориентированная физическая культура. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	16.02	16.02		ЭО/ДОТ
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	27.02	27.02		ЭО/ДОТ
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	01.03	01.03		ЭО/ДОТ
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	05.03	05.03		ЭО/ДОТ

	передвижение. Подвижные игры				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	12.03	12.03		ЭО/ДОТ
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	15.03	15.03		ЭО/ДОТ
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	19.03	19.03		ЭО/ДОТ
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	22.03	22.03		ЭО/ДОТ
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	02.04	02.04		ЭО/ДОТ
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	05.04	05.04		ЭО/ДОТ
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	09.04			ЭО/ДОТ
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	12.04			ЭО/ДОТ
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	16.04			ЭО/ДОТ
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	19.04			ЭО/ДОТ

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	23.04			ЭО/ДОТ
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	26.04			ЭО/ДОТ
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	03.05			ЭО/ДОТ
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	07.05			ЭО/ДОТ
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	14.05			ЭО/ДОТ
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	17.05			ЭО/ДОТ
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	21.05			ЭО/ДОТ
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	24.05			ЭО/ДОТ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 –А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечание
		План	Факт		
Т 1,2,3					
Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.					
Оздоровительная физическая культура(4 ч)					
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	04.09	04.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	06.09	06.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	11.09	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	13.09	13.09		ЭО/ДОТ
Т 4 «Лёгкая атлетика». 12 ч					
5	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	18.09	18.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
6	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	20.09	20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
7	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств.	25.09	25.09	www.edu.ru www.school.edu.ru	ЭО/ДОТ

	Зачет. Бег 30 м.			ru https://uchi.ru/	
8	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	27.09	27.09	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
9	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	02.10	02.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
10	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	04.10	04.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
11	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	09.10	09.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
12	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	11.10	11.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	16.10	16.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
14	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	18.10	18.10	www.edu.ru www.school.edu. ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
15	Правила техники безопасности на уроках.	23.10	23.10	www.edu.ru	ЭО/ДОТ

	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.			www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
16	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	25.10	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
Т 5. Гимнастика. 11 ч					
17	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	08.11	08.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	13.11	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
19	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	13.11	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
20	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	15.11	15.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	20.11	20.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
22	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	22.11	22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ

23	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	27.11	27.11		ЭО/ДОТ
24	Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом.	29.11	29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
25	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	04.12	04.12		ЭО/ДОТ
26	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	06.12	06.12		ЭО/ДОТ
27	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	11.12	11.12		ЭО/ДОТ
Т6. "Подвижные и спортивные игры". 19 ч.					
28	Подвижные игры.	13.12	13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
29	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	18.12	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	20.12	20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
31	Игры для развития быстроты.	25.12	25.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ

32	Игры для развития внимания и ловкости.	27.12	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
33	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	10.01	10.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
34	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	15.01	15.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	17.01	17.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
36	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	22.01	22.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
37	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	24.01	24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
38	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	29.01	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
39	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	31.01	31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
40	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	05.02	05.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
41	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	07.02	07.02	www.edu.ru www.school.edu.ru	ЭО/ДОТ

				ru https://uchi.ru/	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	12.02	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	14.02	14.02		ЭО/ДОТ
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	19.02	19.02		ЭО/ДОТ
45	Гонка мячей и слалом с мячом	21.02	21.02		ЭО/ДОТ
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	26.02	26.02		ЭО/ДОТ
Т 7 «Зимние виды спорта».15ч					
47	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	28.02	28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
48	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	04.03	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
49	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	06.03	06.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
50	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	11.03	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
51	Спуски на лыжах.	13.03	13.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
52	Торможение и поворот	18.03	18.03	www.edu.ru	ЭО/ДОТ

	упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.			www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	20.03	20.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
54	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	01.04	01.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
55	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	03.04	03.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
56	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	08.04	08.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
57	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	10.04		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
58	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	15.04		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	17.04		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
60	Подвижные игры на развитие равновесия	22.04		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	Подвижные игры на развитие равновесия	24.04		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

Т 8. Прикладно-ориентированная физическая культура 9 ч.					
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	22.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

Календарно-тематическое планирование 2-Б класс

п/п	Темаурока	Дата проведенияурока		Электронные (цифровые) образовательныересурсы	Примечание
		План	Факт		
Т 1,2,3(4 ч) . Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Оздоровительная физическая культура					
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. ИсторияпервыхОлимпийских игрсовременности	04.09	04.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правиларазвитияфизических качеств.	06.09	06.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	11.09	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	13.09	13.09		ЭО\ДОТ
Т 4 12 ч «Лёгкаяатлетика».					
5	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	18.09	18.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
6	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	20.09	20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ

7	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	25.09	25.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
8	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	27.09	27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
9	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. =	04.10	04.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
10	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	09.10	09.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
11	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	11.10	11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
12	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.+	16.10	16.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.+	18.10	18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
14	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	02.10	18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ

15	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	23.10	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
16	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	25.10	25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
Т 5(11 ч). Гимнастика.					
17	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	08.11.23	08.11.23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	13.11	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
19	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	15.11	15.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
20	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	15.11	15.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	20.11	20.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
22	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и	22.11	22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ

	налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.				
23	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	27.11	27.11		ЭО\ДОТ
24	Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом.	29.11	29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
25	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	04.12	04.12		ЭО\ДОТ
26	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	06.12	06.12		ЭО\ДОТ
27	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	11.12	11.12		ЭО\ДОТ
Т6. 19 ч. "Подвижные и спортивные игры".					
28	Подвижные игры.	13.12	13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
29	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	18.12	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ

30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	20.12	20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
31	Игры для развития быстроты.	25.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
32	Игры для развития внимания и ловкости.	27.12	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
33	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	10.01.24	10.01.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
34	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	15.01.24	15.01.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	17.01	17.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
36	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	22.01	22.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
37	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	24.01	24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
38	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	29.01	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
39	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	31.01	31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru	ЭО\ДОТ

				ru https://uchi.ru/	
40	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	05.02	05.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
41	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	07.02	07.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	12.02	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	14.02	14.02		ЭО\ДОТ
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	19.02	19.02		ЭО\ДОТ
45	Гонка мячей и слалом с мячом	21.02	21.02		ЭО\ДОТ
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	26.02	26.02		ЭО\ДОТ
Т 7 15ч«Зимние виды спорта».					
47	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	28.02	28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
48	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	04.03	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
49	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	06.03	06.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ

50	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	11.03	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
51	Спуски на лыжах.	13.03	13.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
52	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	18.03	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
53	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	20.03	20.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
54	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	01.04	01.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
55	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	03.04	03.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
56	Зачет. Передвижение по учебной лыжные одновременным одношажным ходом.	08.04	08.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО\ДОТ
57	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	10.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
58	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	17.04		www.edu.ru	

				www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
60	Подвижные игры на развитие равновесия	22.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	Подвижные игры на развитие равновесия	24.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Т 8. Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	15.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

	комплекса ГТО				
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	22.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-А класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Тема 1. (1 ч.) Знания о физической культуре					
1.	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	04.09	04.09		ЭО/ДОТ
Тема 2. (3ч.)Способы самостоятельной деятельности					
2.	Виды физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Отличительные признаки и предназначение.	06.09	06.09		ЭО/ДОТ
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	11.09	11.09		ЭО/ДОТ
4.	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	13.09	13.09		ЭО/ДОТ
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
Тема 3. (2 ч) Оздоровительная физическая культура					
5.	Закаливание организма под душем	18.09	18.09		ЭО/ДОТ
6.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	20.09	20.09		ЭО/ДОТ
Спортивно-оздоровительная физическая культура.					
Тема 4. (14 ч.) Гимнастика с основами акробатики					
7.	Строевые команды и упражнения в движении противоходом, перестроение из колонны в колонну по одному, по три, стоя на месте.	25.09	25.09		ЭО/ДОТ

8.	Строевые команды и упражнения противоходом, перестроение из колонны в колонну по одному, по три, стоя на месте.	27.09	27.09		ЭО/ДОТ
9.	Строевые команды и упражнения противоходом, перестроение из колонны в колонну по одному, по три, стоя на месте.	04..10	04.10		ЭО/ДОТ
10	Лазанье по канату в три приёма.	04.10 интен сифи кация	04.10 интен сифи кация		ЭО/ДОТ
11	Передвижения по гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, равномерной ходьбой.	09.10	09.10		ЭО/ДОТ
12	Передвижения по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом, правым и левым боком по нижней жерди, лазание разноименным способом.	12.10	12.10		ЭО/ДОТ
13	Передвижения по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом, правым и левым боком по нижней жерди, лазание разноимённым способом.	16.10	16.10		ЭО/ДОТ
14	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки назад с равномерной скоростью.	18.10	18.10		ЭО/ДОТ
15	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки назад с равномерной скоростью.	23.10	23.10		ЭО/ДОТ
16	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и	25.10	25.10		ЭО/ДОТ

	левой ногой, прыжки назад с равномерной скоростью.				
17	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, ног, и туловища.	08.11	8.11		ЭО/ДОТ
18	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, ног и туловища.	13.11	13.11		ЭО/ДОТ
19	Танцевальные упражнения из танца галоп: шаги галопа в парах, перебаты назад.	15.11	15.11		ЭО/ДОТ
20	Танцевальные упражнения из танца полька: шаги польки в парах, переменные,	20.11	20.11		ЭО/ДОТ
Тема 5.(8 ч.) Легкая атлетика					
21	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	22.11	22.11		ЭО/ДОТ
22	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	27.11	27.11		ЭО/ДОТ
23	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	29.11	29.11		ЭО/ДОТ
24	Челночный бег. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	04.1.2	04.12		ЭО/ДОТ
25	Челночный бег. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	06..12	06.12		ЭО/ДОТ
26	Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	11.12	11.12		ЭО/ДОТ
27	Беговые упражнения с координационной сложностью на дистанции 30 м.	Интенсификация 11.12	Интенсификация 11.12		ЭО/ДОТ
28	Беговые упражнения с координационной сложностью на дистанции 30м.	13..12	13.2		ЭО/ДОТ

Тема 6. (9 ч.) Лыжная подготовка					
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах.	18.12	18.12		ЭО/ДОТ
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	20.12	20.2		ЭО/ДОТ
31	Повороты на лыжах способом переступанием стоя на месте и в движении.	25.12	25.12		ЭО/ДОТ
32	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте и в движении.	27.12	27.12		ЭО/ДОТ
33	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте и в движении.	10.01	10.01		ЭО/ДОТ
34	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте и в движении.	15.01	15.01		ЭО/ДОТ
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	17.01	17.01		ЭО/ДОТ
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	22.01	22.01		ЭО/ДОТ
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	24.01	24.01		ЭО/ДОТ
Тема 7. (11 ч.) Спортивные и подвижные игры					
38	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр .	29.01	29.01		ЭО/ДОТ
39	Спортивная игра баскетбол	31.01	31.01		ЭО/ДОТ
40	Спортивная игра баскетбол	05.02	05.02		ЭО/ДОТ
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	07.02	07.02		ЭО/ДОТ
42	Подвижные игры с приемами баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками на месте и	12.02	12.02		ЭО/ДОТ

	движении.				
43	Подвижные игры с приемами баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	14.02	14.02		ЭО/ДОТ
44	Спортивная игра волейбол	19.02	19.02		ЭО/ДОТ
45	Спортивная игра волейбол	19.02 интен сикац ия	19.02 интен си фика ция		ЭО/ДОТ
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	26.02	26.02		ЭО/ДОТ
47	Спортивная игра футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	28.02	28.02		ЭО/ДОТ
48	Подвижные игры с приемами футбола: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	04.03	04.03		ЭО/ДОТ
Тема 9. (20 ч.) Прикладно-ориентированная физическая культура					
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	06.03	06.03		ЭО/ДОТ
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	11.03	11.03		ЭО/ДОТ
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	13.03	13.03		ЭО/ДОТ
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	18.03	18.03		ЭО/ДОТ
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	20.03	20.03		ЭО/ДОТ
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	01.04	01.04		ЭО/ДОТ
55	Освоение правил и техники	01.04	01.04		ЭО/ДОТ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	интен-сификация	интенсификация		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	03.04	03.04		ЭО/ДОТ
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	08.04	08.04		ЭО/ДОТ
58	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	10.04			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	15.04			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	17.04			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	22.04			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	24.04			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	27.04			

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	08.05			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	13.05			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	15.05			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	20.05			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	22.05			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 – А КЛАСС

№ п/ п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы	Примечан ия
		План	Факт		
Т.1 (1ч) Знания о физической культуре					
1	Из истории развития физической культуры в России	04.09	04.09		ЭО/ДОТ
Т.2 (2 ч) Способы самостоятельной деятельности					
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	06.09	06.09		ЭО/ДОТ
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	11.09	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Тема 3 (2ч)Оздоровительная физическая культура					
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	13.09	13.09		ЭО/ДОТ
5	Закаливание организма	18.09	18.09		ЭО/ДОТ
Тема 4 (55 ч) Спортивно-оздоровительная физическая культура					
6	Гимнастика с основами акробатики 12ч.Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	20.09	20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
7	Акробатическая комбинация	25.09	25.09		ЭО/ДОТ
8	Акробатическая комбинация	27.09	27.09		ЭО/ДОТ
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	02.10	инт		ЭО/ДОТ

10	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	04.10	04.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	09.10	09.10		ЭО/ДОТ
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	11.01	11.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
13	Обучение опорному прыжку	16.10	16.10		ЭО/ДОТ
14	Обучение опорному прыжку	18.10	18.10		ЭО/ДОТ
15	Упражнения на гимнастической перекладине	23.10	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	25.10	25.10		ЭО/ДОТ
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	06.11	инт 08.11		ЭО/ДОТ
18	<i>Легкая атлетика</i> (9ч) Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	08.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	13.11	13.11		ЭО/ДОТ
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	15.11	15.11		ЭО/ДОТ
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	20.11	20.11		ЭО/ДОТ
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	22.11	22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
23	Беговые упражнения	27.11	27.11		ЭО/ДОТ
24	Беговые упражнения	29.11	29.11		ЭО/ДОТ
25	Метание малого мяча на дальность	04.12	04.12	www.edu.ru	ЭО/ДОТ

				www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	Метание малого мяча на дальность	06.12	06.12		ЭО/ДОТ
27	Лыжная подготовка (16ч) Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	11.12	11.12		ЭО/ДОТ
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	13.12	13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	18.12	18.12		ЭО/ДОТ
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	20.12	20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	25.12	25.12		ЭО/ДОТ
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	27.12	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	10.01	10.01		ЭО/ДОТ
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	15.01	15.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	17.01	17.01		ЭО/ДОТ
36	Передвижение на лыжах одновременным	22.01	22.01		ЭО/ДОТ

	одношажным ходом с небольшого склона				
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	24.01	24.01		ЭО/ДОТ
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	29.01	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	31.01	31.01		ЭО/ДОТ
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	05.02	05.02		ЭО/ДОТ
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	07.02	07.02		ЭО/ДОТ
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	12.02	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	14.02	14.02		ЭО/ДОТ
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	19.02	19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
45	Подвижные и спортивные игры(16 ч) Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	21.02	21.02		ЭО/ДОТ

46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	26.02	26.02		ЭО/ДОТ
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	28.02	28.02		ЭО/ДОТ
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	04.03	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Упражнения из игры волейбол	06.03	06.03		ЭО/ДОТ
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	11.03	11.03		ЭО/ДОТ
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	13.03	13.03		ЭО/ДОТ
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина» «Гонка лодок» Упражнения из игры баскетбол	18.03	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	20.03	20.03		ЭО/ДОТ
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	01.04	01.04		ЭО/ДОТ
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	03.04	03.04		ЭО/ДОТ
56	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Упражнения из игры волейбол	08.04	08.04		ЭО/ДОТ
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	10.04			
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры баскетбол	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	17.04			

60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина» «Гонка лодок» Упражнения из игры баскетбол	22.04			
Тема 5 (8 ч). Прикладно-ориентированная физическая культура					
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	24.04			
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	27.04			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	08.05			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	13.05			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	15.05			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	20.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
68	Итоговый урок	22.05			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 – Б КЛАСС

№ п/ п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы	Примечан ия
		План	Факт		
Т.1 (1ч) Знания о физической культуре					
1	Из истории развития физической культуры в России	04.09	04.09		ЭО/ДОТ
Т.2 (2 ч) Способы самостоятельной деятельности					
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	06.09	06.09		ЭО/ДОТ
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	11.09	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Тема 3 (2ч) Оздоровительная физическая культура					
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	13.09	13.09		ЭО/ДОТ
5	Закаливание организма	18.09	18.09		ЭО/ДОТ
Тема 4 (55 ч) Спортивно-оздоровительная физическая культура					
6	Гимнастика с основами акробатики 12ч.Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	20.09	20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
7	Акробатическая комбинация	25.09	25.09		ЭО/ДОТ
8	Акробатическая комбинация	27.09	27.09		ЭО/ДОТ
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом	02.10	инт		ЭО/ДОТ

	напрыгивания				
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	04.10	04.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	09.10	09.10		ЭО/ДОТ
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	11.01	11.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
13	Обучение опорному прыжку	16.10	16.10		ЭО/ДОТ
14	Обучение опорному прыжку	18.10	18.10		ЭО/ДОТ
15	Упражнения на гимнастической перекладине	23.10	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	25.10	25.10		ЭО/ДОТ
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	06.11	08.11		ЭО/ДОТ
18	<i>Легкая атлетика</i> (9ч) Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	08.11	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	13.11	15.11		ЭО/ДОТ
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	15.11	20.11		ЭО/ДОТ
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	20.11	22.11		ЭО/ДОТ
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	22.11	27.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
23	Беговые упражнения	27.11	29.11		ЭО/ДОТ
24	Беговые упражнения	29.11	04.12		ЭО/ДОТ

25	Метание малого мяча на дальность	04.12	06.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
26	Метание малого мяча на дальность	06.12	11.12		ЭО/ДОТ
27	Лыжная подготовка (16ч) Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	11.12	13.12		ЭО/ДОТ
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	13.12	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	18.12	20.12		ЭО/ДОТ
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	20.12	25.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	25.12	25.12 Интен.		ЭО/ДОТ
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	27.12	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	10.01	10.01		ЭО/ДОТ
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	15.01	15.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	17.01	17.01		ЭО/ДОТ
36	Передвижение на лыжах	22.01	22.01		ЭО/ДОТ

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона				
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	24.01	24.01		ЭО/ДОТ
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	29.01	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	31.01	31.01		ЭО/ДОТ
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	05.02	05.02		ЭО/ДОТ
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	07.02	07.02		ЭО/ДОТ
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	12.02	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	14.02	14.02		ЭО/ДОТ
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	19.02	19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
45	Подвижные и спортивные игры(16 ч) Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	21.02	21.02		ЭО/ДОТ

46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	26.02	26.02		ЭО/ДОТ
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	28.02	28.02		ЭО/ДОТ
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	04.03	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Упражнения из игры волейбол	06.03	06.03		ЭО/ДОТ
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	11.03	11.03		ЭО/ДОТ
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	13.03	13.03		ЭО/ДОТ
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина» «Гонка лодок» Упражнения из игры баскетбол	18.03	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ЭО/ДОТ
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	20.03	20.03		ЭО/ДОТ
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	01.04	01.04		ЭО/ДОТ
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	03.04	03.04		ЭО/ДОТ
56	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Упражнения из игры волейбол	08.04	08.04		ЭО/ДОТ
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	10.04			
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры баскетбол	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	17.04			

60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина» «Гонка лодок» Упражнения из игры баскетбол	22.04			
Тема 5 (8 ч). Прикладно-ориентированная физическая культура					
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	24.04			
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	27.04			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	08.05			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	13.05			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	15.05			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	20.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
68	Итоговый урок	22.05			