

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области МКУ Управление образования Балаганского района МБОУ Кумарейская СОШ

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением
учителей
технологического
цикла

Егорова Н.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом МБОУ
Кумарейская СОШ

Орлова Ю.А.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором МБОУ
Кумарейская СОШ

Москалева О. Ю
Приказ №115
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2756913)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Кумарейка, 2024

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение 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. 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 (пионербол, 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, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте. 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, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

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. Пионербол: прямая подача, приём и передача мяча 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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, развитию 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;
- 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 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 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 движении), пионербол (приём мяча, 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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.3	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		26			
Раздел 4. Название					
4.1		0			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

2 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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	ГТО				https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

4 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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	тела				https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидность ходьбы, обычный бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2	построение в шеренгу, колонну, в круг, в два круга по сигналу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Техника высокого старта, стартовый разбег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Техника прыжка в длину сместа.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
6	Комплексы утренней зарядки. Прыжки в длину	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	сместа.					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Длительный бег 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
8	техника прыжков с ноги на ногу (многоскоки)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
9	многоскоки, 8 прыжков с ноги на ногу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
10	Техника метания мяча в вертикальную цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
11	Метание мяча в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
12	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
13	Челночный бег 10*5м.	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

14	Техника метания мяча на дальность	1	0	0	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
15	Метание мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
16	Отжимание, подтягивание	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
17	Поднимание туловища из положения лёжа, в положение сидя за 30 сек.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
19	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
20	Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
21	Подвижные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
22	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
23	Строевые упражнения, построение в круг, в два круга.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
24	Строевые команды "На месте, шагом, марш!", "На месте, стой!"...	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
25	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание на вытянутые руки приставными шагами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
26	Перестроение из одной колонны в два круга.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
27	Лазанье, перелезание, ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
28	Лазанье, перелезание, ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
29	Упоры: присев, лёжа,	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	согнувшись, прогнувшись					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
30	Упоры: согнувшись, прогнувшись, сзади, лёжа.	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
31	Отжимание от скамейки. Техника группировки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
32	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
33	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
34	Группировка, перекаты на спине, кувырок назад.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
35	Группировка, перекаты на спине, кувырок назад.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
36	Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
37	Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
38	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу ноги врозь.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
39	Стойка на лопатках "стульчик".	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
40	Стойка на лопатках "стульчик".	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
41	Стойка на лопатках "стульчик". Стойка на лопатках "свечка".	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
42	Стойка на лопатках "свечка".	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
43	Прыжки через качающуюся скакалку по одному, в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
44	Прыжки через качающуюся	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	скакалку по одному, в парах.					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
45	"Мост" из положения лёжа с помощью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
46	"Мост" из положения лёжа с помощью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
47	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
48	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки . Игра «Передал – садись!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
50	Подбор, переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу. Игра «третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
51	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
52	Передвижение ступающим шагом без палок. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
53	Передвижение ступающим шагом без палок. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
54	Передвижение ступающим шагом без палок. «Кто дальше прокатится»	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
55	Передвижение ступающим шагом без палок. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
56	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
57	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
58	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
59	Подъемы на склон ступающим	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
60	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
61	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
62	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
63	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
64	Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
65	Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
66	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
67	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
68	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
69	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
71	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
72	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
73	Ведение мяча правой, левой рукой в шаге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

74	Ведение мяча правой, левой рукой в шаге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге правой-левой рукой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Передача мяча из-за головы, от плеча, от груди.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Передача мяча из-за головы, от плеча, от груди.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
79	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры с мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила игры в пионербол.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Передача мяча через сетку и его ловля.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
85	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Передача мяча через сетку и его ловля.					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Три шага передача мяча через сетку и приём.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Передача мяча через сетку и его ловля.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт. Бег 30м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
91	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО бег 1000м. Подвижные игры					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Отжимание. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
97	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	комплекса ГТО. Челночный бег 10*5м. Подвижные игры					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2	Зарождение Олимпийских игр. Техника высокого старта, стартовый разбег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
3	Современные Олимпийские игры. Высокий старт, бег 30м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
4	Техника прыжка в длину с места. Игра «Перепрыгни ручей». Игра «Третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
5	Прыжки в длину с места. Игра «Перепрыгни ручей».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
6	Техника метания мяча в вертикальную цель. Игра «Перепрыгни ручей».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

7	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Охотники и утки».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Колдунчики».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
9	Бег 1000м. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
10	Техника метания мяча на дальность с места. Челночный бег 3*10м. Игра «Охота на волка».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
11	Техника прыжков с ноги на ногу. Игра «Кенгуру».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
12	Техника метания гранаты на дальность с места. Многоскоки. Игра «Охота на волка».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
13	Поднимание туловища из положения лежа на мате в положение сидя за 30сек. Игра « Третий лишний».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
14	Подтягивание (м), отжимание. Игра «Колдунчики».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
15	Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
16	Символы Олимпийских игр, их возрождение. Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
17	Челночный бег 10*5м. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Воробьи и вороны».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
18	ТБ по спортивным ит подвижным играм. «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
19	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
20	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
21	Правила игры в пионербол.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

22	Подача мяча в парах через сетку с 3-4м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
23	Приём мяча и передача через сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
24	Подача мяча, прием и передача.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Лисы и куры»,	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
26	Строевые команды: «На месте, шагом марш!», «Стой!» «Точный расчет». Упоры: присев, лежа согнувшись, прогнувшись, сзади. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
27	Повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
28	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
29	Отжимание от скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	Техника группировки. Игра «Колдунчики».					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
30	Перешагивание кубиков в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
31	Лазанье, перелезание, переползание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
32	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
33	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
34	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд и назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
35	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперёд и назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
36	Упоры: присев, лежа согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

37	Стойка на лопатках «Стульчик». Игра «Караси и щуки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
38	Стойка на лопатках «Стульчик». Игра «Караси и щуки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
39	Упражнения на гимнастической скамейке в ходьбе с предметами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
40	Упражнения на гимнастической скамейке в ходьбе с предметами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
41	«Мост» из положения лежа с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
42	«Мост» из положения лежа с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
43	«Мост» из положения лежа с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
44	Прыжки через качающую скакалку по одному, в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
45	Прыжки через качающую скакалку по одному, в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
46	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
47	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
48	Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки . Игра «Передал – садись!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
50	Подбор, переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу. Игра «третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
51	Подбор, переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу. Игра «третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
52	Передвижение ступающим шагом без палок. И с палками «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
53	Передвижение ступающим шагом без палок. И с палками «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
54	Одновременный бесшажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
55	Одновременный бесшажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
56	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
57	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
58	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
59	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-

	низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
60	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
61	Подъемы на склон ступающим шагом. Спуски под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
62	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
63	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
64	Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
65	Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
66	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
67	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
68	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
69	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
71	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
72	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
73	Ведение мяча правой, левой рукой в шаге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
74	Ведение мяча на месте с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	последующей передачей, правой, левой рукой в шаге.					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
75	Ведение мяча на месте, в шаге, в беге правой – левой рукой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
76	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Передача мяча от груди, из-за головы.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передача мяча из-за головы, от плеча, от груди.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передача мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

	из-за головы, от плеча, от груди.					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стойками правой-левой рукой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок мяча в кольцо любым способом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
86	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	комплекса ГТО. Правила игры в пионербол.					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передача мяча через сетку и его ловля в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передача мяча через сетку и его ловля в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Три касания на одной стороне и передача.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Три шага, передача, приём мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт, бег 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 10*5м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседание за 1 мин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2	История появления современного спорта. Высокий старт, стартовый разбег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
3	Техника высокого старта, стартовый разбег. Бег 30 м. История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
4	Прыжки в длину с места. Игра «Перепрыгни ручей». Игра «Третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
5	Дозировка физических нагрузок. Многоскоки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Техника	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

	метания мяча в вертикальную цель.					
7	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
8	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
9	Бег 1000м. Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
10	Техника метания гранаты на дальность с места. Игра «Охота на волка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
11	Отжимание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
12	Бег 60 м. Техника метания мяча на дальность с места. Игра «Охота на волка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
13	Подтягивание (м), вис (д). Приседание за 1мин. Игра «Третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

14	Метание мяча на дальность с места.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
15	Челночный бег 3*10м. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Воробьи и вороны».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
16	Челночный бег 10*5м. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Воробьи и вороны».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
17	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 сек.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
18	Прыжки через скакалку за 1 мин. Символы Олимпийских игр, их возрождение.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
19	ТБ по спортивным и подвижным играм. «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
20	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
21	Правила игры в пионербол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
22	Подача мяча в парах через сетку с 3-4м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
23	Приём мяча и передача через сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
24	Двухсторонняя игра в пионербол по упрощенным правилам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Лисы и куры»,	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
26	Строевые команды: «На месте, шагом марш!», «Стой!» «Точный расчет». Упоры: присев, лежа согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
27	Повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
28	Лазанье по наклонной скамейке: на коленях, в упоре присев.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
29	Отжимание от скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Техника группировки. Игра «Колдунчики».					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
30	Перешагивание кубиков в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
31	Лазанье, перелезание, переползание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
32	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперед.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
33	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперед.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
34	Упоры: присев, лежа согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
35	Стойка на лопатках «Стульчик». Игра «Караси и щуки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
36	Стойка на лопатках «Стульчик». Игра «Караси и щуки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
37	Упражнения на гимнастической скамейке в ходьбе с предметами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
38	«Мост» из положения лежа, с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
39	«Мост» из положения лежа, с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
40	Прыжки через качающую скакалку по одному, в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
41	Прыжки через качающую скакалку по одному, в парах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
42	Два кувырка вперёд и один назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
43	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
44	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

						https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
45	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
46	Правила игры в мини-футбол.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
47	Ведение мяча правой, левой ногой по прямой, и между стойками. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
48	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки . Игра «Передал – садись!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
50	Подбор, переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу. Игра «третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
51	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
52	Передвижение ступающим , скользящим и ступающим шагом без палок. Одновременный бесшажный ход. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
53	Передвижение ступающим , скользящим и ступающим шагом без палок. Одновременный бесшажный ход. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
54	Одновременный бесшажный ход. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
55	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
56	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
57	Повороты переступанием с опорой на пятки и носки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
58	Повороты переступанием с опорой на пятки и носки лыж. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

59	Подъемы на склон ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой». Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
60	Подъемы на склон ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой». Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
61	Спуски под уклон в низкой и средней стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
62	Преодоление бугров и впадин. Прохождение на лыжах 200м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
63	ГТО. Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1500м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
64	ГТО. Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1500м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
65	Круговая эстафета 4*200м. Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
66	Преодоление бугров и впадин. Бег 200м. Торможение падением.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	Игра «Подними предмет!»					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
67	Эстафеты на лыжах. Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
68	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
69	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
71	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
72	Бросок мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
73	Передача мяча от груди, из-за головы от плеча на месте и после ведения. Ведение мяча правой, левой рукой в шаге.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

74	Ведение мяча между стойками правой, левой рукой в шаге, с последующей передачей.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Двухсторонняя игра не дай мяч водящему.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подача мяча с места подачи и приём мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Розыгрыш мяча в три касания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Розыгрыш мяча в три касания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

	игры.					https:// www.gto.ru/norms
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пресс за 1 мин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Отжимание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м,	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Челночный бег 10*5м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
87	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин. Эстафеты					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

	игры					https:// www.gto.ru/norms
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседание за 1 мин. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
101	Нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	испытаний (тестов) 2-3 ступени. Подвижные игры.					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
102	Нормы ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Подвижные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
2	Из истории развития национальных видов спорта. Техника высокого старта, стартовый разбег. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
3	Самостоятельная физическая подготовка. Техника высокого старта, стартовый разбег. Бег 30 м. История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Техника прыжка в длину с места. Бег 60м. Игра «Перепрыгни ручей». Игра «Третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжки в длину с места. Игра «Перепрыгни ручей».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Техника метания мяча в вертикальную цель. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание мяча в вертикальную цель с 6м. Техника пресса. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжки через скакалку за 1 минуту.Игра «Зайцы в огороде».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
9	Закаливание организма. Бег 1000м. Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Техника прыжка в длину с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

	разбега «согнув ноги». Игра «Охота на волка».					
11	Техника прыжков с ноги на ногу. Игра «Кенгуру».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
12	Техника метания гранаты на дальность с места. Игра «Охота на волка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
13	Поднимание туловища из положения лежа на мате в положение сидя за 30сек. Игра « Третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
14	Подтягивание (м), отжимание, вис (д). Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
15	Подвижные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
16	Челночный бег 3*10м. Игра «Воробьи и вороны». Символы Олимпийских игр, их возрождение. Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
17	Челночный бег 10*5м. Игра «Воробьи и вороны».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
18	Метание гранаты на дальность с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
19	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
20	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
21	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
22	Правила игры в пионербол.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
23	Приём мяча и передача через сетку. Подача мяча в парах через сетку с 3-4м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
24	Двухсторонняя игра в пионербол по упрощенным правилам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-

	«Лисы и куры»,					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
26	Строевые команды: «На месте, шагом марш!», «Стой!» «Точный расчет». Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
27	Повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, три.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
28	Упражнения на гимнастической скамейке с обручем в руках.Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
29	Подтягивание лёжа на скамейке. Техника группировки. Игра «Колдунчики».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
30	Перешагивание кубиков в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
31	Лазанье, перелезание, переползание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
32	Упоры: присев, лежа согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
33	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперед и два кувырка назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
34	Группировка, перекаты на спине, кувырок вперед и два кувырка назад слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
35	Стойка на лопатках «Стульчик». Игра «Караси ищутки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
36	Стойка на лопатках «Свечка». Игра «Караси ищутки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
37	«Мост» из положения лежа с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
38	«Мост» из положения лежа с помощью. Эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
39	Лазанье , перелезание, проползание.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
40	Передвижение на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
41	Прыжки через качающую скакалку в парах. Ходьба по наклонной скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
42	Стойка на голове (м). упражнения с мячом (д).	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
43	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
44	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
45	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
46	Правила игры в мини-футбол. Остановка катящего мяча и удар.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
47	Ведение мяча правой, левой ногой между стойками. Удар по воротам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

						https:// www.gto.ru/norms
48	Двухсторонняя игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки . Игра «Передал – садись!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
50	Построение с лыжами в шеренгу. Подбор, переноска и надевание лыж. Игра «третий лишний».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
51	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
52	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
53	Одновременный бесшажный ход. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
54	Одновременный бесшажный ход. «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
55	Одновременный одношажный	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	ход. Игра «Кто дальше прокатится»					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
56	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
57	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж, носки лыж, прыжком с опорой на палки.. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
58	Повороты переступанием с опорой на пятки лыж, носки лыж, прыжком с опорой на палки.. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
59	Подъемы на склон с «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
60	Подъемы на склон с «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
61	Спуски под уклон в низкой, средней , в высокой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
62	Спуски под уклон в низкой, средней , в высокой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
63	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 2000м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
64	Прохождение на лыжах в медленном темпе до 2000м.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
65	Скоростной бег на лыжах 200м, 400м. Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
66	Передача эстафеты по кругу 4*400м.. Прохождение ворот при спуске. Игра «Кто вперед до флажка?».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
67	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
68	Торможение падением. Игра «Подними предмет!»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
69	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

70	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
71	Ведение мяча правой, левой между стойками.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
72	Передача мяча двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
73	Ведение мяча по прямой с последующей передачей от плеча.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
74	Ведение мяча, остановка, бросок в кольцо..	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
75	Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бросок мяча в стенку и его ловля.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
77	Освоение правил и техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Три касания на одной площадке, затем передача.					main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Три касания на одной площадке, затем передача.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подвижные игры « мяч водящему».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры « мяч водящему».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. «Охота на волка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание (м), вис (д). пресс за 30 сек.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.,	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.,60м. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Многоскоки, 8 прыжков с ноги на ногу..	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в вертикальную цель. С 4-5м. Игра «караси и щуки».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин. Подвижные игры					https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 10*5м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине(пресс). Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стоек правой левой рукой. Бросок мяча в кольцо любым способом. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча между стоек правой левой рукой. Бросок мяча в кольцо любым способом. Подвижные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прием мяча и розыгрыш между тремя игроками, передача. Игра «Охотники и утки».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прием мяча и розыгрыш между тремя игроками, передача. Игра «Охотники и утки».	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Двухсторонняя игра в пионербол по упрощённым правилам. «Третий лишний». Подвижные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ведение мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method

	по прямой правой, левой ногой между стойками Игра «Колдунчики парами».					https:// www.gto.ru/norms
101	Пробный ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Удар по воротам катящего мяча. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
102	Пробный ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени Удар по воротам катящего мяча. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https:// www.gto.ru/#gto-method https:// www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

