

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию и делам молодежи

Администрации Алтайского района

МБОУ Алтайская СОШ №5

РАССМОТРЕНО

председатель мо

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ур

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Ревякин АА

протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Леушина ИС

протокол №1 от «28» 08
2023 г.

Саначина ОВ

приказ №71 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1016982)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминок и 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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой

по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) о
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=lldm
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/mai
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/mai
1.2	Осанка человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/com
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/com
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru https://nsportal.ru/nacha https://vk.com/wall https://yandex.ru/video https://infourok.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru https://infourok. https://
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru , https://vk.com/wall http
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	0	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru http https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/1
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://infourok.ru/kompleks-ut-3646677.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/ https://yand
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	https://infourok.ru/ https://resh.edu.ru/ https://infou
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	https://infourok.ru/ https://resh.
2.4	Подвижные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infou https://svetlyachok40.blogspot.
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)
---	-----------------------------	------------------	--	--	------------------------

п/п	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://www.youtube.com/watch
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://www.youtube.com/watch
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://yande https://infourok.ru/
2.2	Легкая атлетика	6	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infour
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infour
2.4	Плавательная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infour https://svetlyachok40.blogspot.c
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (циф)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu .
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	https://nsportal.ru/shkola https://yandex.ru/
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/ https://
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/ https://
2.4	Плавательная подготовка	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/estafe
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	https://www.gto.ru/
6	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
7	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	https://www.gto.ru/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://vk.com/wall-210381113
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkult fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-l
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkult fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-l
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkult sport/library/2019/05/19/konspe fizicheskaya-kultura
13	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	https://vk.com/wall-199311890
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
16	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkult sport/library/2019/05/26/konspe razbega-umk
17	Разучивание фазы приземления из	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	прыжка. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.				
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
20	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-slbezopasnosti-na-urokakh-fizkul
21	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	https://vk.com/wall-212124892
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
24	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
26	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	https://vk.com/wall-199311890
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
29	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	https://www.youtube.com/watch
30	Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0	https://vk.com/video-18202764
31	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	0	https://vk.com/wall-215781331
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	https://www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Подвижные игры				
33	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://infourok.ru/stroevie-prie
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
42	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://multiurok.ru/files/vesiolynigr.html?ysclid=lldoozxt5k8517
43	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://infourok.ru/igra-ohotniki4797626.html
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://infourok.ru/igra-ohotniki4797626.html
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://infourok.ru/kartoteka-podviznyh-igr-v-podgotovitelnyh-urokakh-shkole-gruppe-3675819.html
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://infourok.ru/kartoteka-podviznyh-igr-v-podgotovitelnyh-urokakh-shkole-gruppe-3675819.html
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	https://mbdou-102.ru/wp-content/uploads/2018/04/podviznyh-igr-v-podgotovitelnyh-urokakh-shkole-gruppe-3675819.html
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	https://svetlyachok40.blogspot.com

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	https://infourok.ru
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	https://infourok.ru
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-podgotovitelnoj-gruppy-61
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-podgotovitelnoj-gruppy-61
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	https://www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	https://www.gto.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://multiurok.ru/files/istoriya-fakty.html https://infourok.ru/igr-3214508.html
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson-3214508.html
3	Физические качества. Физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson-3214508.html
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskiye-kachestva
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskiye-kachestva
6	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskiye-kachestva
7	Развитие координации движений	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-teme-razvitie-koordinacii-345508.html
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://infourok.ru/dnevnik-nabliudeniya-po-fizicheskoj-kulturne
9	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson-3214508.html
10	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=...

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://nsportal.ru/user/123516/legkoy-atletike
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://infourok.ru/2-klass-tehnologiya-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-nogah-na-meste-i-s-prod-4137
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-pryazhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-43
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-pryazhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-43
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://vk.com/wall-20699891
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://vk.com/wall-20699891
18	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	https://vk.com/wall-20699891
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uprazhneniya-napravleniya-5202004.html
20	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	https://vk.com/wall-20874646
21	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	0	https://www.gto.ru/
22	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://www.gto.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	https://www.gto.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
32	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://infourok.ru/prezentaciy-tehnika-bezopasnosti-na-uroka
33	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
34	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
35	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
36	Гимнастическая разминка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	https://infourok.ru/urok-po-fiz-bezopasnosti-ravnovesie-hodba-klass-5076658.html
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-klass-6686064.html
41	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulturny-2-klass-5015764.html
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0	https://www.gto.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	гимнастической скамье. Подвижные игры				
43	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://multiurok.ru/files/tekhn-podgoto-2.html
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
45	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/6
46	Подъем лесенкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
47	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
48	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
49	Торможение лыжными палками	1	0	0	https://vk.com/wall-20863058
50	Торможение падением на бок	1	0	0	https://vk.com/wall-20863058
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	https://infourok.ru/podvizhnie-3158180.html
53	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://infourok.ru/plankonspe-basketbola-klass-3698453.htm
54	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://infourok.ru/plankonspe-basketbola-klass-3698453.htm
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	https://multiurok.ru/index.php/k-obucheniiu-igre-v-basketbol
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	https://multiurok.ru/index.php/k-obucheniiu-igre-v-basketbol
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	https://infourok.ru/plankonspe-basketbola-klass-3698453.htm
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	https://infourok.ru/plankonspe-basketbola-klass-3698453.htm
59	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/
60	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	https://infourok.ru/tehnologicheskii-razvitiie-kulturi-po-teme-futbol-razvitiie-podvizhnie-igri-na-materiale-3
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	https://infourok.ru/tehnologicheskii-razvitiie-kulturi-po-teme-futbol-razvitiie-podvizhnie-igri-na-materiale-3

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-igroteka-dlya-2-klassa-na-temu-gonki-myachey-i-slalom-s-myachom
63	Футбольный бильярд	1	0	0	https://infourok.ru/pravila-igr-igrovo-igrovo
64	Бросок ногой	1	0	0	https://infourok.ru/podvizhnie-igr-426466.html
65	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnykh-igr-na-razvitiye-ravnovesiya-5521438.html
66	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnykh-igr-na-razvitiye-ravnovesiya-5521438.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/1
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	https://vk.com/wall-19925533
3	Виды физических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/1
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/1
5	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/1
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	https://infourok.ru/plankonspekt-temu-prizhkovye-uprazhneniya-2274646.html
7	Броски набивного мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/1

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
8	Челночный бег	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
12	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	0	https://www.gto.ru/
13	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://www.gto.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://www.gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
24	Строевые команды и упражнения	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/
25	Строевые команды и упражнения	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/
26	Лазанье по канату	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/
28	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/
29	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
30	Прыжки через скакалку	1	0	0	https://multiurok.ru/files/urok-po-teme.html
31	Прыжки через скакалку	1	0	0	https://multiurok.ru/files/urok-po-teme.html
32	Ритмическая гимнастика	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-ritmicheskaya-gimnastika-105388.html
33	Ритмическая гимнастика	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-ritmicheskaya-gimnastika-105388.html
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnykh-koordinacii-shagi-galopa-v-80-105388.html
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnykh-koordinacii-shagi-galopa-v-80-105388.html
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-perestupaniem-lizh-klass-125388.html
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-perestupaniem-lizh-klass-125388.html
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	https://multiurok.ru/index.php?show_file=125388

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-perestupaniem-lizh-klass-12501997993461688117.html
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-perestupaniem-lizh-klass-12501997993461688117.html
43	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	https://infourok.ru/prezentatsiya-uroka-po-teme-lizhnaya-podgotovka-klass-3338018188684980433.html
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	https://medn.ru/statyi/1gradlyan.html
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/174617677944291461767/
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/174617677944291461767/
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie/2020/01/27/174617677944291461767/basketbola
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie/2020/01/27/174617677944291461767/basketbola
51	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	https://multiurok.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=174617677944291461767
52	Спортивная игра волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
53	Спортивная игра волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-s-priemami-futbola-1461767.html
57	Спортивная игра футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
58	Правила поведения в бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/12501997993461688117/
59	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-podgotovki-dvizeniyam-ruk-i-nog-pri-plavanii-2470855.html

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
60	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	https://studfile.net/preview/57...
61	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less...
62	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less...
63	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	https://yandex.ru/video/previe...
64	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	https://infourok.ru/plan-konsp...6050169.html
65	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-u...klass-izuchenie-tehniki-plavar...
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less... https://resh.edu.ru/subject/less...
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less...
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less...

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
5	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	0	https://www.gto.ru/
6	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	https://www.gto.ru/
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkult/sport/library/2011/07/06/profil
8	Беговые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
9	Беговые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
20	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение"	1	0	0	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zapreshchennoe-dvizhenie
21	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/nod

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
22	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/nod
23	Упражнения из игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
24	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	https://infourok.ru/estafeta-s-el
25	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
26	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
28	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
29	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizku sport/library/2013/11/07/tekhn gimnastiki
30	Акробатическая комбинация	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
31	Акробатическая комбинация	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
34	Обучение опорному прыжку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/less
37	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
	перекладине – мальчики. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
40	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda
42	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://vk.com/@ski_arz-ispolz uprazhnenii-na-nac
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://vk.com/@ski_arz-ispolz uprazhnenii-na-nac
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	https://nsportal.ru/detskiy-sad/1 na-vode
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	https://nsportal.ru/detskiy-sad/1 na-vode
53	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2	1	0	0	https://www.gto.ru/recomenda

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	км. Подводящие упражнения				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	https://pedsovet.su/dosug/podv
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	https://pedsovet.su/dosug/podv
61	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
62	Подводящие упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
63	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
64	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
65	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
66	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesso
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/recomendat
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	Draggable item 191311122 was dro

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы/ Матвеев М.; Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://nsportal.ru/>

https://vk.com/@ski_arz-ispolzovanie-podvodyas

<https://svetlyachok>

<https://mbdou-102.ru/>

<https://www.gto.ru/>

<https://vk.com/wall>

<https://www.youtube.com/>

<https://yandex.ru/video/>

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/>

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»