

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ "Поспелихинская СОШ № 3"

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол № 14

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора

по УВР

_____ Неверова Н.Н.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

"Поспелихинская СОШ

№3"

Приказ №391 от «31»

августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3329221)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

С. Поспелиха, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			https://myschool.guppros.ru/
1.2	Осанка человека	0.5			https://myschool.guppros.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.guppros.ru/
2.2	Лыжная подготовка	9			https://myschool.guppros.ru/

2.3	Легкая атлетика	15			https://myschool.guppros.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	2			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://myschool.guppros.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.guppros.ru/
2.2	Лыжная подготовка	9			https://myschool.guppros.ru/
2.3	Легкая атлетика	12			https://myschool.guppros.ru/
2.4	Подвижные игры	16			https://myschool.guppros.ru/

Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://myschool.guppros.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://myschool.guppros.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://myschool.guppros.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.guppros.ru/

2.2	Легкая атлетика	10			https://myschool.guppros.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			https://myschool.guppros.ru/
2.4	Плавательная подготовка	4			https://myschool.guppros.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://myschool.guppros.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://myschool.guppros.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.guppros.ru/

2.2	Легкая атлетика	10			https://myschool.guppros.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			https://myschool.guppros.ru/
2.4	Плавательная подготовка	4			https://myschool.guppros.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://myschool.guppros.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Прак тиче ские рабо ты		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
6	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
8	Акробатические упражнения, основные техники.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
12	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой и в прыжках	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
14	Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
15	Разучивание прыжков в группировке.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
16	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
17	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
18	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
21	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
22	Техника ступающего шага во время	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	передвижения				id=lmxi1dj528811391001
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
26	Чем отличается ходьба от бега	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001 (bvb-kb.ru)
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
33	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
34	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
35	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

36	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
37	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
38	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
39	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
40	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
41	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
43	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
44	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	болото»					id=lmxi1dj528811391001
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
57	История ГТО. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001(bvb-kb.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практи чески е работ ы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
3	Физическое развитие. Физические качества.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
4	Быстрота как физическое качество	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001_(bvb-kb.ru)
5	Выносливость и гибкость как физические качества.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
6	Развитие координации движений	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
8	Закаливание организма	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
9	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	команды.				bvb-kb.ru
11	Строевые упражнения и команды	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
12	Прыжковые упражнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
13	Прыжковые упражнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
14	Гимнастическая разминка	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
21	Танцевальные гимнастические движения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
24	Спуск с горы в основной стойке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

					528811391001
25	Спуск с горы в основной стойке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
26	Подъем лесенкой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
29	Торможение лыжными палками	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
30	Торможение падением на бок	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001 (bvb-kb.ru)
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
41	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
42	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
44	Игры с приемами баскетбола	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
45	Игры с приемами баскетбола	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
50	Прием «волна» в баскетболе	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
51	Прием «волна» в баскетболе	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

					528811391001
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
56	Футбольный бильярд	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
57	Бросок ногой	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила ТБ на уроках.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
63	Освоение правил и техники выполнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					528811391001
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
2	История появления современного спорта	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
3	Виды физических упражнений	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
6	Закаливание организма под душем	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
8	Строевые команды и упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
9	Строевые команды и упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
10	Лазанье по канату	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

					dj528811391001
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
15	Прыжки через скакалку	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
16	Прыжки через скакалку	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
17	Ритмическая гимнастика	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
20	Прыжок в длину с разбега	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
21	Прыжок в длину с разбега	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
22	Броски набивного мяча	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
23	Броски набивного мяча	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
24	Челночный бег	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

					dj528811391001
25	Челночный бег	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	спуске с пологого склона				dj528811391001
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
41	Правила поведения в бассейне	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
42	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
43	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
46	Спортивная игра баскетбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
47	Спортивная игра баскетбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
52	Спортивная игра волейбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

					dj528811391001
53	Спортивная игра волейбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
54	Спортивная игра волейбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
56	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
57	Спортивная игра футбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
58	Спортивная игра футбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
59	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
60	Подвижные игры с приемами футбола	2			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000 м. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на уроках физической культуры.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

8	Акробатическая комбинация	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
9	Акробатическая комбинация	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
13	Обучение опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
14	Обучение опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
24	Беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
25	Беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
26	Беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
27	Метание малого мяча на дальность	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
38	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
39	Подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
40	Подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
41	Подводящие упражнения	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001
49	Разучивание подвижной игры «Паровая	1				https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxi1dj528811391001

	машина»				mx1dj528811391001
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
52	Упражнения из игры волейбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
53	Упражнения из игры волейбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
54	Упражнения из игры баскетбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
55	Упражнения из игры баскетбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
56	Упражнения из игры баскетбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
57	Упражнения из игры футбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
58	Упражнения из игры футбол	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
62	Освоение правил и техники выполнения	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				mxi1dj528811391001
63	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			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
64	Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150 г.	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://myschool.edu.ru/?ysclid=1mxi1dj528811391001
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38sa=Dsntz=1usg=AFQjCNHVIIStpwj6VcD5YHMaNwvSmHNaUg>
<https://myschool.edu.ru/?ysclid=lmxbd9b2uy232452978>
http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.sa=Dsntz=1usg=AFQjCNEiiKvGHRsFKG8qfTJ_goHJ2vPdPg