

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа –Югры**

Управление образования администрации города Радужный

МБОУ СОШ № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(Приложение к основной образовательной программе основного общего образования)

Программа рассчитана

1 класс-68 часов

2 класс-68 часов

3 класс-68 часов

4 класс -68 часов

Радужный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 272 часа: в 1 классе- 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Льжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции:

низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		48	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

	нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.3	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.4	Подвижные игры	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

ПРОГРАММЕ				
-----------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.4	Плавательная подготовка	8			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		50			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.4	Плавательная подготовка	8			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2	Современные физические упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
17	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
43	Считалки для подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

46	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

	игры			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2	Зарождение Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
3	Современные Олимпийские игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
4	Быстрота как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
5	Гибкость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
6	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
8	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
9	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
10	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
11	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
12	Гимнастическая разминка	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
19	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
20	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
21	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
22	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
23	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
24	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
25	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
27	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
28	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
29	Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
30	Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
42	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
43	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
45	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
46	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
49	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
61	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://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2	История появления современного спорта	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
3	Виды физических упражнений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
5	Дозировка физических нагрузок	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
7	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
8	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
11	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
12	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
13	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
14	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
15	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
16	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

17	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
18	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
19	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
20	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
31	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
32	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
35	Правила поведения в бассейне	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
36	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
37	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
38	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
39	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
40	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
41	Упражнения в плавании кролем на груди	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
42	Упражнения в плавании дельфином	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
44	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
48	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

	движении			
51	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
52	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
60	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://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
8	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
9	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
13	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
22	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
23	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
24	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
25	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
26	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
31	Имитационные упражнения в	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

	передвижении на лыжах			
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
34	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
35	Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
36	Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
37	Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
38	Упражнения с плавательной доской	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
39	Упражнения с плавательной доской	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
40	Упражнения в скольжении на груди	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
41	Упражнения в скольжении на груди	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
48	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

49	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
50	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
51	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
52	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
53	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
59	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://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В. И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В. И. Физическая культура.
2. Примерные рабочие программы.
3. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/?ysclid=lm6jlxzqp3853981523>
2. <https://school.mos.ru/?ysclid=lm6jl34ckw114749108>
3. https://foxford.ru/?ysclid=lm6jp59obu33906194&utm_referrer=https%3A%2F%2Fya.ru%2F

