

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Старосемейкино муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО

ПРОВЕРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании МО
Протокол № 5
От «27» марта 2024

Заместитель директора по Директор ГБОУ ООШ с.
УВР Старосемейкино
Чешуина С.А./

Руководитель МО
Яковлева М.В./

«27» марта 2024 г.



Шмойлова И.С./

Приказ № 18-од
«28» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): физическая культура

Класс: 1- 4 классы

Количество часов по учебному плану 1кл.- 99ч., 2кл.- 102ч., 3кл.- 102ч., 4- 68ч. в год,
1кл.- 3ч., 2кл.-3ч., 3кл.- 3ч., 4кл.-2ч. в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету
«Физическая культура»

Составитель: Скичкова Т.М., учитель физической культуры

Учебники:

1.Автор: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. - М.: АО «Издательство «Просвещение» 2020

2.Автор: Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл: Учебник для общеобразовательных организаций. В 2 частях. АО "Издательство "Просвещение". 2020г.

с.Старосемейкино

2024 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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 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, перекуты 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «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 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	По https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		26	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27		27	<u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u>
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	95	

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		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры и спортивные игры	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
2	Современные физические упражнения	1		1		https://youtu.be/Q4mJILJKCOE
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://youtu.be/KauyYm6WCZs
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://youtu.be/VXZmbmdGoSc
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://youtu.be/6incxEhOIBo
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://youtu.be/C3IMMOtojjk
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		https://youtu.be/A_b56V4SRZg
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		https://youtu.be/6wt0cD7M-qA

9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/17/ishodnye_polozeniya_pri_vypolnenii_obshcherazvivayushchih_uprazhneniy.ppt
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://youtu.be/j6kW4MmNNX4
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		https://youtu.be/z4kzvGYK8
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://youtu.be/okcopYitSKE
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://youtu.be/9qfPTxVRAnI
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://youtu.be/xws9ed_7wsA
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://youtu.be/xws9ed_7wsA
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://youtu.be/Q9h9Yfc1tqc
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		https://youtu.be/t5WFunZl4OQ
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		https://youtu.be/5Yds4tVWdoM
20	Подъем ног из положения лежа	1		1		https://youtu.be/3yodR5of96w

	на животе					
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://youtu.be/ygRh9ltWx3I
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://youtu.be/01VVPTzSMM4
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1		https://youtu.be/CKFuR48aZG4
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://youtu.be/wLdvtdRnmHU https://youtu.be/JxOPemDkInI
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://youtu.be/fpZP_NOWk-o
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://youtu.be/fpZP_NOWk-o
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://youtu.be/xyKw28e-grI
29	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://youtu.be/ny_LtTomVmE
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://youtu.be/ny_LtTomVmE
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg
32	Имитационные упражнения	1		1		https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg

	техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
33	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg
35	Чем отличается ходьба от бега	1		1		https://youtu.be/f3_uKWVa18M
36	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://youtu.be/z4kzvvGYK8
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://youtu.be/z4kzvvGYK8
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4

43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/5FUZAAI AAAA.mp4
44	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/03/25/pryzhki_v_dlinu.ppt
45	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		https://youtu.be/5Yds4tVWdoM
46	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		https://myslide.ru/documents_7/aeefd379beb17ad24afedfec3a315d41/img3.jpg
47	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		https://youtu.be/jiWFcnjTnhM
48	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		https://video-preview.s3.yandex.net/2-EVBwEAAAAA.mp4
49	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		https://youtu.be/DDlx1mcB_kw
50	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://youtu.be/DDlx1mcB_kw
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883
53	Считалки для подвижных игр	1		1		https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/01/15/kartotek

						a_schetelok.docx
54	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
55	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
64	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
66	Разучивание подвижной игры	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA

	«Брось-поймай»					
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
68	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://youtu.be/erm2gjPBCYA
70	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
71	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
75	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ногами. Подвижные игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Что такое физическая культура	1		1		https://youtu.be/vdHsg38jDiQ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		95	0	95		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://youtu.be/i1TF_XkywbA
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://youtu.be/HzHD9jorr10
3	Современные Олимпийские игры	1		1		https://youtu.be/-rTBaN6117g
4	Физическое развитие	1		1		https://youtu.be/hlSZJzEUgf8
5	Физические качества	1		1		https://youtu.be/fSK4QAJm34w
6	Сила как физическое качество	1		1		https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
7	Быстрота как физическое качество	1		1		https://youtu.be/DTLposRtkrc
8	Выносливость как физическое качество	1		1		https://youtu.be/t6Ln5Xi7Mf0
9	Гибкость как физическое качество	1		1		https://youtu.be/0VhWaTv9d4U
10	Развитие координации движений	1		1		https://youtu.be/qnRx-4mNUt0
11	Развитие координации движений	1		1		https://youtu.be/qnRx-4mNUt0
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		https://fsd.videouroki.net/html/2021/02/24/v_6035edbef077d/img4

						.jpg
13	Закаливание организма	1		1		https://youtu.be/JopE9GK52wA
14	Утренняя зарядка	1		1		https://youtu.be/6NFfeFQ2PmQ https://yandex.ru/video/preview/2956704238257330751
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		Индивидуальное задание
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		https://yandex.ru/video/preview/6107382315210685160
17	Строевые упражнения и команды	1		1		https://youtu.be/QnC7UV2I0-I
18	Строевые упражнения и команды	1		1		https://youtu.be/QnC7UV2I0-I
19	Прыжковые упражнения	1		1		https://youtu.be/kS_Wa73WIxc
20	Прыжковые упражнения	1		1		https://youtu.be/kS_Wa73WIxc
21	Гимнастическая разминка	1		1		https://youtu.be/XrIE3_0Kr0M
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://s1.showslide.ru/s_slide/6cd8/269f0c59-4d79-40f2-ac24-3019a3209313.jpeg
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://img-lib.med-tutorial.ru/1739524178/doc2fb_image_0200001A.jpg
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://youtu.be/hdVGxyuJamk
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://yandex.ru/video/preview/5237763826257964119
26	Упражнения с	1		1		https://youtu.be/WPPlheEI710

	гимнастическим мячом					
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		https://youtu.be/WPPlheEI710
28	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://yandex.ru/video/preview/7870685888725585474
29	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://youtu.be/nugZKrUuMHc
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		https://youtu.be/TsFzT_L4EO8
32	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://youtu.be/Na9cwru3DSI
33	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://youtu.be/Na9cwru3DSI
34	Подъем лесенкой	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15893762553284188464
35	Подъем лесенкой	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15893762553284188464
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15893762553284188464
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15893762553284188464
38	Торможение лыжными палками	1		1		https://youtu.be/HUtPqbOia8Q
39	Торможение лыжными	1		1		https://youtu.be/HUtPqbOia8Q

	палками					
40	Торможение падением на бок	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10462937722535765884
41	Торможение падением на бок	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10462937722535765884
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://youtu.be/WAX97LbQfYI
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://youtu.be/pnWVBpWJ04w
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://youtu.be/pnWVBpWJ04w
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://youtu.be/IU3kf1QP8Ic
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://youtu.be/IU3kf1QP8Ic
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://yandex.ru/video/preview/4692054291030577224
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://yandex.ru/video/preview/4692054291030577224
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		https://yandex.ru/video/preview/5781826114680135664
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		https://yandex.ru/video/preview/5781826114680135664
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE

	разведением и сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		https://youtu.be/8yG7mmzh2j4
56	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE
57	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
58	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://youtu.be/CL8_7ZcWfWg
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://youtu.be/CL8_7ZcWfWg
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://youtu.be/3MCWTAuW3_I
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978 Поле для

						свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://youtu.be/jDEB6G9kTXo Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://youtu.be/jDEB6G9kTXo
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://youtu.be/hL7MDgcl5cI
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://youtu.be/hL7MDgcl5cI
69	Футбольный бильярд	1		1		https://youtu.be/k4QSsLcqcDo
70	Футбольный бильярд	1		1		https://youtu.be/k4QSsLcqcDo Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1		1		https://youtu.be/Vv8acjN5B50
72	Бросок ногой	1		1		https://youtu.be/Vv8acjN5B50
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://yandex.ru/video/preview/ 782066114018625735
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://yandex.ru/video/preview/ 782066114018625735
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		https://yandex.ru/video/preview/ 11407172223141329517
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://youtu.be/WAX97LbQfYI
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1		https://yandex.ru/video/preview/ 3964423228233649301

	Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://yandex.ru/video/preview/3964423228233649301
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10926564879654886981
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10926564879654886981
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10926564879654886981
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/10926564879654886981
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/DgNpK81Tu90

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/DgNpK81Tu90
85	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		1		https://yandex.ru/video/preview/16473485278549286858
86	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		1		https://yandex.ru/video/preview/17348260656436831143
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/9Qa72Gn67nw
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://youtu.be/9Qa72Gn67nw

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/14895646182330977826
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/14895646182330977826
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/kPMOI7ZVw80
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/kPMOI7ZVw80
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		https://youtu.be/pHbrESJkgow

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://rutube.ru/video/40d5120b67721a5d33ede15dd8fe5b1c/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://rutube.ru/video/40d5120b67721a5d33ede15dd8fe5b1c/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://youtu.be/pHbrESJkgow
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/2Znu-Rf-KOE
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/2Znu-Rf-KOE
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11407172223141329517

	25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11407172223141329517
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		https://youtu.be/vMfhb-LBUzQ
2	История появления современного спорта	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11832342769437948548
3	Дозировка физических нагрузок	1		1		https://youtu.be/Xj2Zt6BBHFk
4	Виды физических упражнений	1		1		https://youtu.be/lk3gcKHeZUs
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		https://youtu.be/TALj1YrMep4
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		https://youtu.be/wUkqzy7GGq0
7	Закаливание организма под душем	1		1		https://youtu.be/zihFP3_um8A
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://youtu.be/xdqrwUB5Dc8
9	Строевые команды и упражнения	1		1		https://yandex.ru/video/preview/3965171539006514806
10	Строевые команды и упражнения	1		1		https://yandex.ru/video/preview/3965171539006514806

11	Лазанье по канату	1		1		https://yandex.ru/video/preview/7163323447526964423
12	Лазанье по канату	1		1		https://yandex.ru/video/preview/7163323447526964423
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://youtu.be/yResmusXLpU
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://youtu.be/yResmusXLpU
17	Прыжки через скакалку	1		1		https://youtu.be/Fsq3DKFfzK0
18	Прыжки через скакалку	1		1		https://youtu.be/Fsq3DKFfzK0
19	Ритмическая гимнастика	1		1		https://yandex.ru/video/preview/15366986502053745358
20	Ритмическая гимнастика	1		1		https://yandex.ru/video/preview/13784354839838361552
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://ballroom-dances.ru/application/maxsite/templates/default/assets/images/backgrounds/oboi4.jpg
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://ballroom-dances.ru/application/maxsite/templates/default/assets/images/backgrounds/oboi4.jpg
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		https://yandex.ru/video/preview/18008736202134608564
24	Танцевальные упражнения	1		1		https://yandex.ru/video/preview

	из танца полька					/18008736202134608564
25	Прыжок в длину с разбега	1		1		http://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ
26	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://yandex.ru/video/preview/2071041326134354982
27	Броски набивного мяча	1		1		https://youtu.be/6QXRNac5jAs
28	Броски набивного мяча	1		1		https://youtu.be/6QXRNac5jAs
29	Челночный бег	1		1		https://youtu.be/f_xtBq4Hgo
30	Челночный бег	1		1		https://youtu.be/f_xtBq4Hgo
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://youtu.be/8mRaXb050yA
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://youtu.be/8mRaXb050yA
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://youtu.be/afVKYP5w5vE
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://youtu.be/afVKYP5w5vE
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U

38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://youtu.be/G1z88sx1w7U
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://youtu.be/bi7kxX4HArU
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://youtu.be/bi7kxX4HArU
46	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://youtu.be/bi7kxX4HArU
47	Повороты на лыжах	1		1		https://youtu.be/bi7kxX4HArU

	способом переступания на месте					
48	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		https://youtu.be/_18MH70Q0rA
49	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		https://youtu.be/_18MH70Q0rA
50	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://youtu.be/EovIoH1kvds
51	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://youtu.be/EovIoH1kvds
52	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://youtu.be/ayhkVPf0IQI
53	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://youtu.be/ayhkVPf0IQI
54	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://youtu.be/ayhkVPf0IQI
55	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://yandex.ru/video/preview/16760217736199396685
56	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://yandex.ru/video/preview/16760217736199396685
57	Скольжение с пологого	1		1		https://yandex.ru/video/preview

	склона с поворотами и торможением					/16760217736199396685
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://yandex.ru/video/preview/16760217736199396685
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://yandex.ru/video/preview/16760217736199396685
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://youtu.be/MfGnsvmyO1k
61	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://youtu.be/Iik9xEuJ3K0
62	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://youtu.be/Iik9xEuJ3K0
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://youtu.be/zRKu7NcdFy0
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://youtu.be/IiHaCVWngX4
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://youtu.be/IiHaCVWngX4
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://youtu.be/IiHaCVWngX4
67	Спортивная игра волейбол	1		1		https://youtu.be/d1xhJ1wvErQ
68	Спортивная игра волейбол	1		1		https://youtu.be/9-AGsboVhL8
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1		1		https://youtu.be/5S8Zueug22w

	месте и в движении					
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://youtu.be/5S8Zueug22w
71	Спортивная игра футбол	1		1		https://youtu.be/qOxdwUDNJxg
72	Спортивная игра футбол	1		1		https://youtu.be/mu3db2vBh4k
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://youtu.be/29OgUNhv9go
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://youtu.be/29OgUNhv9go
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11407172223141329517
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://youtu.be/WAX97LbQfYI
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://yandex.ru/video/preview/3964423228233649301
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://yandex.ru/video/preview/3964423228233649301
79	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://vk.com/video-103279008_456239041
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://vk.com/video-103279008_456239041
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине –	1		1		https://yandex.ru/video/preview/17348260656436831143

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	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		1		https://yandex.ru/video/preview/17348260656436831143
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/9Qa72Gn67nw
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/9Qa72Gn67nw
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/14895646182330977826

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/14895646182330977826
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/kPMOI7ZVw80
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://youtu.be/kPMOI7ZVw80
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://youtu.be/pHbrESJkgow
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://youtu.be/pHbrESJkgow
95	Освоение правил и техники	1		1		https://yandex.ru/video/preview

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					/7217037727572967490
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/7217037727572967490
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11407172223141329517
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11407172223141329517
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1		https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1		https://youtu.be/qhNERccMkcw
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		https://youtu.be/vMfhb-LBUzQ
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://youtu.be/LAU2AYIUX9o
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		https://youtu.be/LAU2AYIUX9o
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		https://youtu.be/LAU2AYIUX9o
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		https://youtu.be/3yaYzvs4Wkk
7	Оказание первой помощи на занятиях	1		1		https://youtu.be/SO1nC2wSuzQ

	физической культуры					
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		https://youtu.be/MxNS_ZItzQ
9	Закаливание организма	1		1		https://youtu.be/zihFP3_um8A
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		https://youtu.be/pHeHHAHR-nI
11	Акробатическая комбинация	1		1		https://youtu.be/uZ9GupcMmh0
12	Акробатическая комбинация	1		1		https://youtu.be/uZ9GupcMmh0
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		https://youtu.be/3cgIhYa31q0
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		https://youtu.be/3cgIhYa31q0
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://youtu.be/7kahP15xGQ0
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://youtu.be/7kahP15xGQ0

	прыжку					
17	Обучение опорному прыжку	1		1		https://youtu.be/Bs13G1_olbM
18	Обучение опорному прыжку	1		1		https://youtu.be/Bs13G1_olbM
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		https://youtu.be/J8vSV27iqgQ
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		https://youtu.be/MImIKUIhia0
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		https://yandex.ru/video/preview/6574268576462557525
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		https://youtu.be/G1hAxpzBUio
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		https://youtu.be/G1hAxpzBUio
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://youtu.be/3yaYzvs4Wkk
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		https://youtu.be/TAz9LZF_aIw
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		https://youtu.be/TAz9LZF_aIw
27	Прыжок в высоту с	1		1		https://youtu.be/TAz9LZF_aIw

	разбега способом перешагивания					
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		https://youtu.be/TAz9LZF_aIw
29	Беговые упражнения	1		1		https://youtu.be/5jqHLqQ_ZBE
30	Беговые упражнения	1		1		https://youtu.be/AwNt8iD97NE
31	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo
32	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://youtu.be/O2m3Xbc1evI
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://youtu.be/IHi4ImQ_NA0
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://youtu.be/Mbcr8NK4CNo
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://youtu.be/Mbcr8NK4CNo
37	Передвижение на лыжах одновременным	1		1		https://youtu.be/GBLJ3EAKZ3s

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	полной координации					
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения с плавательной доской	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения с плавательной доской	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Упражнения в скольжении на груди	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения в скольжении на груди	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Упражнения в плавании	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	способом кроль					
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Упражнения из игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	волейбол					
70	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
76	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
79	Освоение правил и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
85	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
86	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		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
93	Освоение правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
--	-----	---	-----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3. <https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fk12.ru%2Fbooks%2Ffizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> post=-194303452_69 cc_key=
2. <https://resh.edu.ru/>
3. https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
4. Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
Физическая культура
2. Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3. <https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)