**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области**

**Управление образования Администрации г. Переславля-Залесского**

**МОУ Глебовская ОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Ивахненко  Приказ № 24/2  от «1» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3670749)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Глебовское,** **2023 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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.

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, 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, перекатыванию;
* 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** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> | готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> | осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> | формирование основных правил личной гигиены |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> | формирование представления о правильной осанке, вырабатывание умения и навыков для укрепления позвоночника, учиться заботиться о своем здоровье. |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/> | формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений , направленных на развитие физических качеств |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> | разучивать технику упражнения, выделять фазы и элементы движений, выполнять подготовительные упражнения; |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 1 | 17 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/> | стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения. |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> | готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 1 | 18 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> | активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры |
| Итого по разделу | | 67 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 3 | 23 | <https://user.gto.ru/norms> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять тестовые задания комплекса ГТО. |
| Итого по разделу | | 26 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 9 | 90 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> | готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  | 9 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> | готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Итого по разделу | | 9 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/> | расширение кругозора школьников в области здорового образа жизни |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/> | осознание необходимости ведения здорового образа жизни |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> | осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> | стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/> | способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | 1 | 18 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/> | освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; |
| Итого по разделу | | 59 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 3 | 25 | <https://user.gto.ru/norms> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять тестовые задания комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 28 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> | готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | узнать о физических упражнениях, различать виды физических упражнений; |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | определение пульса в покое и во время тренировки. |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | объяснить понятие "физическая нагрузка" и виды физических нагрузок |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/> | изучить способы закаливания; изучить правила обливания и контрастного душа. |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-gimnastika-klass-2195198.html> | овладение общеразвивающими и коррекционными физическими, умение их использовать упражнениями во время активного отдыха и досуга |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 10 | 2 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/> | рассказать о происхождении лёгкой атлетики; выполнять легкоатлетические упражнения; |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 2 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> | объяснить роль разминки в гимнастике, правила безопасности, техника «техника физических упражнений» |
| 2.3 | Плавательная подготовка | 12 |  | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/> | изучить правила поведения в бассейне; разучить упражнения для удержания на воде. |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> | узнать об одежде, которая подходит для лыжной подготовки; выполнить физические упражнения, нужные для лыжных прогулок; развивать внимательность и наблюдательность при решении интерактивных заданий. |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> | изучить историю подвижных игр;развить внимательность и наблюдательность. |
| Итого по разделу | | 66 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 3 | 25 | <https://user.gto.ru/norms> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять тестовые задания комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 28 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> | готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> | объяснить о влияние нагрузок на ЧСС; правила при выполнении нагрузок; способы регулирования нагрузки; роль отдыха; |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | узнать о предупреждении травматизма и оказание первой помощи |
| 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/lesson/7140/conspect/262085/> | формировать знания о принципах составления комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> | научиться понимать принципы и пользу закаливания; узнать о видах закаливания. |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 | 2 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | изучить состав лёгкой атлетики; техника безопасности для легкоатлетических упражнений; качества, развиваемые лёгкой атлетикой; упражнения в лёгкой атлетике. |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> | повторить команды и построения; выполнить разминку и комплекс гимнастических упражнений |
| 2.3 | Плавательная подготовка | 14 |  | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/> | узнать основные правила поведения в бассейне. |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> | узнать об истории возникновения лыжного спорта; научиться подбирать лыжный инвентарь и одежду; сформировать понимание правил безопасности во время передвижения на лыжах; узнать о понятии выносливость. |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/conspect/195232/> | научиться новым подвижным играм. изучить правила техники безопасности во время проведения игр; |
| Итого по разделу | | 65 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 3 | 25 | <https://user.gto.ru/norms> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять тестовые задания комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 28 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> | узнать о физической культуре; узнать о соревнованиях. |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/> | история физических упражнений; виды спорта, входящие в школьную программу; |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/> | узнать о режиме дня.научиться соблюдать режим дня. |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/> | узнать что такое личная гигиена. |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/> | узнать об осанке.научиться держать спину ровно. |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/> | физкультминутка – короткий комплекс упражнений, выполняемый в перерыве между основной деятельностью |
| 7 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> | выполнять упражнения в движении. |
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/> | выполнять упражнения в движении с равномерной скоростью. узнать о быстроте. |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/> | выполнять упражнения в движении с равномерной скоростью. узнать о быстроте. |
| 10 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/> | выполнять упражнения в передвижении с изменением скорости. |
| 11 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/> | выполнять упражнения в передвижении с изменением скорости. |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/conspect/189330/> | изучить бег в колонне чередуя бег с ходьбой |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/conspect/189330/> | изучить бег в колонне чередуя бег с ходьбой |
| 14 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/conspect/189330/> | изучить бег в колонне с разной скоростью передвижения |
| 15 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/conspect/189330/> | изучить бег в колонне с разной скоростью передвижения |
| 16 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/conspect/189330/> | изучить бег в колонне чередуя бег с ходьбой |
| 17 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 18 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | разучить одновременное отталкивание двумя ногами. |
| 19 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 20 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 21 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 22 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 23 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326400/> | узнать о прыжках; научиться прыгать. |
| 24 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/> | узнать о прыжках; разучить игру. |
| 25 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/> | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры |
| 26 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/> | историю появления гимнастики, значение слова «гимнастика»; что такое гимнастика, акробатика, гибкость; |
| 27 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html> | изучить исходные положения в физических упражнениях |
| 28 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/> | гимнастика – совокупность упражнений, направленная на развитие гибкости человека. |
| 29 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/> | разучить виды передвижений; усвоить технику выполнения упражнений в движении. |
| 30 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61591/> | узнать о базовых акробатических упражнениях. |
| 31 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> | узнать о базовых акробатических упражнениях. |
| 32 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> | изучить строевые упражнения. |
| 33 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/> | выполнять строевые команды и наклоны. |
| 34 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/> | разучить виды передвижений; усвоить технику выполнения упражнений в движении. |
| 35 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/> | разминка с набивным мячом |
| 36 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/> | знакомство со скакалкой. |
| 37 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/> | изучение гимнастических упражнений в прыжках. |
| 38 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/> | техника выполнения подъема туловища из положения лежа на полу; |
| 39 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  | 1 | <https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html> | освоить технику выполнения упражнения |
| 40 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/> | техника выполнения отжиманий; возможные ошибки при выполнении отжиманий; меры безопасности; |
| 41 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/> | изучить технику выполнения прыжков в группировке |
| 42 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/> | изучить и повторить технику выполнения прыжков |
| 43 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223642/> | узнать правила безопасности. |
| 44 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223642/> | узнать правила безопасности. |
| 45 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/> | обучение передвижению на лыжах |
| 46 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/> | обучение передвижению на лыжах |
| 47 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/> | передвижение на лыжах с палками |
| 48 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/> | передвижение на лыжах с палками |
| 49 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/> | обучить ступающему шагу во время передвижения |
| 50 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/> | обучить ступающему шагу во время передвижения |
| 51 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/> | освоить скользящий шаг. |
| 52 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/> | освоить скользящий шаг. |
| 53 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/> | освоить скользящий шаг |
| 54 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/> | освоить скользящий шаг |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326645/> | узнать о возникновении подвижных игр; усвоить технику безопасности при игре; научиться играть в подвижные игры. |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326645/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326645/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/> | обучиться организовывать спортивную и игровую площадку для игры. взаимодействовать со сверстниками. |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/> | обучиться организовывать спортивную и игровую площадку для игры. взаимодействовать со сверстниками. |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/> | организовывать и проводить подвижные игры. взаимодействовать со сверстниками. |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/> | организовывать и проводить подвижные игры. взаимодействовать со сверстниками. |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/326519/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/326519/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/189866/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326667/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326667/> | изучить правила игры, роли, цель игры; |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  | 1 | <https://www.gto.ru/history> | знать о ГТО, особенности истории ГТО, испытаний. |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/> | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 1 |  | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 1 |  | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 1 |  | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 9 | 90 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/> | изучение истории первых соревнований. |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> | узнать историю появления Олимпийских игр. |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> | узнать о современных Олимпийских играх. |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> | узнать о физическом развитии; познакомиться с профилактикой травматизма. |
| 5 | Физические качества | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> | узнать о физических качествах; |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190733/> | Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/> | научиться выполнять упражнения для развития быстроты. |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/> | изучить упражнения на выносливость; |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/> | гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/> | координация – то, насколько согласованы и упорядочены ваши действия при выполнении различных упражнений. |
| 11 | Развитие координации движений | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Закаливание организма | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/> | узнать о способах закаливания; узнать о правилах закаливания водой. |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/> | утренняя зарядка – комплекс физических упражнений, направленный на то, чтобы разбудить организм и наполнить энергией тело. |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  | 1 |  |  |
| 16 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/> | правила поведения на уроках лёгкой атлетики; |
| 17 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/> | научиться подготовительной разминке перед метанием; освоить технику метания мяча; освоить игру «Точно в цель». |
| 18 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 1 |  |  |  |
| 19 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/> | развивать выносливость, силу, прыгучесть, быстроту; |
| 20 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 21 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/> | познакомить с прыжками в высоту; |
| 22 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 1 |  |  |  |
| 23 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/> | правила техники безопасности на уроках гимнастики; техника выполнения лазанья. |
| 24 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |  |
| 25 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> | Бег и ходьба – это способы передвижения человека и животных. |
| 26 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> | узнать о пользе беговых упражнений; включить беговые упражнения в разминку. |
| 27 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  | 1 |  |  |
| 28 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/> | изучение специальных беговых упражнений |
| 29 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 30 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191323/> | усвоить правила безопасного поведения на уроках гимнастики; |
| 31 | Строевые упражнения и команды | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/> | о поведении на уроках; о строевой подготовке; |
| 32 | Строевые упражнения и команды | 1 | 1 |  |  |  |
| 33 | Прыжковые упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/train/326406/> | узнать о прыжках; разучить игру. |
| 34 | Прыжковые упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастическая разминка | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/191633/> | Гимнастика – совокупность упражнений, направленная на развитие гибкости человека. |
| 36 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/> | правила техники безопасности на уроках гимнастики; техника выполнения лазанья. |
| 37 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191552/> | изучить упражнения со скакалкой |
| 39 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 1 |  |  |  |
| 40 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/conspect/191826/> | разминка с мячом и без него |
| 41 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | 1 |  |  |
| 42 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html> | Способствовать формированию хорошего настроения, положительных эмоций в ходе занятия |
| 43 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  | 1 |  |  |
| 44 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/> | узнать о технике безопасности при обращении с лыжами; |
| 45 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/> | обучение технике попеременного двухшажного хода |
| 46 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191297/> | ходить на лыжах разными ходами; подниматься, спускаться, тормозить, поворачивать. |
| 47 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | Подъем лесенкой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191297/> | ходить на лыжах разными ходами; подниматься, спускаться, тормозить, поворачивать. |
| 49 | Подъем лесенкой | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191297/> | ходить на лыжах разными ходами; подниматься, спускаться, тормозить, поворачивать |
| 51 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 1 |  |  |  |
| 52 | Торможение лыжными палками | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/> | виды торможений на лыжах; техника выполнения торможений. |
| 53 | Торможение лыжными палками | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Торможение падением на бок | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/> | виды торможений на лыжах; техника выполнения торможений. |
| 55 | Торможение падением на бок | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/> | виды подвижных игр; технические приемы игр; правила подвижных игр. |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192169/> | Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника. |
| 58 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 |  |  |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/192053/> | изучение обведения препятствий в баскетболе |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/192080/> | изучению игры в баскетбол |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | 1 |  |  |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/224116/> | изучению игры в баскетбол |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  | 1 |  |  |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/> | особенности выполнения ударов |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | 1 |  |  |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/> | техника выполнения ведения мяча; основные упражнения для освоения ведения мяча; |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 |  |  |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/> | техника игры в футбол, об истоках её возникновения; |
| 70 | Футбольный бильярд | 1 |  | 1 |  |  |
| 71 | Бросок ногой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/> | выполнять конкретные техники с мячом и без мяча; |
| 72 | Бросок ногой | 1 |  | 1 |  |  |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/> | обучение подвижным играм. тренировать координацию |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 1 |  |  |  |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  | 1 |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 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://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 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 |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 1 |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 1 |  |  |  |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> | узнать о физической культуре у древних народов |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> | изучить историю появления спорта |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | узнать о физических упражнениях |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192805/> | определять пульс на занятиях физической культуры |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | Физическая нагрузка – упражнения, повышающие уровень физической подготовки человека. |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> | научиться составлять индивидуальный график занятий |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/> | изучить способы закаливания; изучить правила обливания и контрастного душа. |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-gimnastika-klass-2195198.html> | изучение и формирование новых знаний и умений |
| 9 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193249/> | ТБ на уроках легкой атлетики; развивать быстроту и меткость; тренировать сердечно-сосудистую систему. |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | 1 |  |  |
| 11 | Броски набивного мяча | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> | изучить упражнения для разминки; освоить технику метания набивного мяча |
| 12 | Броски набивного мяча | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> | усвоить технику выполнения челночного бега; изучить правила безопасного выполнения челночного бега. |
| 14 | Челночный бег | 1 | 1 |  |  |  |
| 15 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> | узнать о спринтерском беге и высоком старте; поиграть в игры. |
| 16 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 1 |  |  |  |
| 17 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> | выполнять специальные беговые упражнения с координационной сложностью |
| 18 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/> | ТБ на уроках гимнастики.обучение строевой подготовке. |
| 20 | Строевые команды и упражнения | 1 | 1 |  |  |  |
| 21 | Лазанье по канату | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/279038/> | изучение основных техник лазанья по канату. |
| 22 | Лазанье по канату | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/> | научиться технике передвижения по гимнастической скамейке |
| 24 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/279038/> | различать способы лазания; соблюдать технику безопасности; |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  | 1 |  |  |
| 27 | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> | изучить технику прыжков через скакалку |
| 28 | Прыжки через скакалку | 1 | 1 |  |  |  |
| 29 | Ритмическая гимнастика | 1 |  | 1 | <https://ped-kopilka.ru/blogs/sabina-valerevna-fomina/urok-ritmiki-v-3-klase-na-temu-kordinaciono-ritmicheskie-igry.html> | умение повторить разученные связки, повторить и закрепить пройденный материал |
| 30 | Ритмическая гимнастика | 1 |  | 1 |  |  |
| 31 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  | 1 | <https://ped-kopilka.ru/blogs/sabina-valerevna-fomina/urok-ritmiki-v-3-klase-na-temu-kordinaciono-ritmicheskie-igry.html> | умение повторить разученные связки, повторить и закрепить пройденный материал |
| 32 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  | 1 | <https://ped-kopilka.ru/blogs/sabina-valerevna-fomina/urok-ritmiki-v-3-klase-na-temu-kordinaciono-ritmicheskie-igry.html> | умение повторить разученные связки, повторить и закрепить пройденный материал |
| 34 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Правила поведения в бассейне | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/> | изучить правила поведения в бассейне; разучить упражнения для удержания на воде. |
| 36 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/> | закрепить правила поведения в бассейне, технику безопасности; определить положительное влияние плавания на организм. |
| 37 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/> | разучить упражнения для удержания на воде. |
| 38 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/> | закрепить правила поведения в бассейне, технику безопасности; определить положительное влияние плавания на организм. |
| 40 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/> | закрепить правила поведения в бассейне, технику безопасности; определить положительное влияние плавания на организм. |
| 42 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/> | закрепить правила поведения в бассейне, технику безопасности; определить положительное влияние плавания на организм. |
| 44 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/> | закрепить правила поведения в бассейне, технику безопасности; определить положительное влияние плавания на организм. |
| 46 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> | узнать о способах передвижения на лыжах; узнать об одновременном двухшажном ходе. |
| 48 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 |  |  |
| 49 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> | об одновременном двухшажном ходе; о повороте переступанием; |
| 50 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  | 1 |  |  |
| 51 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> | об одновременном двухшажном ходе; о повороте переступанием; |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  | 1 |  |  |
| 53 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> | об одновременном двухшажном ходе; о повороте переступанием; |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 |  |  |  |
| 55 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/> | освоить торможение и подъём на лыжах. |
| 56 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |  |  |
| 57 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> | узнать о способах передвижения на лыжах; узнать об одновременном двухшажном ходе |
| 58 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 1 |  |  |  |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> | изучить историю подвижных игр; развить внимательность и наблюдательность. |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/> | выучить историю баскетбола; выучить основные правила и понятия игры |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 1 |  |  |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> | выполнить общую разминку баскетболиста; изучить технику ведения мяча. |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 1 |  |  |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> | вспомнить правила игры; вспомнить основные действия игроков. |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 |  |  |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/> | изучить правила игры в волейбол; узнать историю возникновения и развития игры |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 | 1 |  |  |  |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/> | получить знания о нижнем приёме мяча; исследовать технику нижнего приёма мяча |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |  |  |
| 71 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/> | познакомиться с историей футбола; усвоить правила игры в футбол. |
| 72 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 1 |  |  |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/> | изучать правила передачи и остановки мяча; выполнять подвижные игры с элементами «пас». |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  | 1 |  |  |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 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://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 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 |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 1 |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 1 |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Дополнительная информация** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> | решать типовые задания по истории развития физической культуры в России; приводить примеры из истории знаменитых людей |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/262638/> | распознавать национальные виды спорта; определять свой уровень теоретических знаний по физической культуре; |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/> | выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/> | менять нагрузку в тренировках; измерять пульс. |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/> | научиться измерять свои показатели; узнать, как улучшать показатели. |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | безопасному поведению на уроках физкультуры. помогать себе и товарищам в случаях лёгких травм |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194998/> | обобщать полученные знания. следить за своим здоровьем |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/> | дозировать физическую нагрузку на организм занимающихся; подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки; |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> | проводить закаливающие процедуры. |
| 10 | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | узнать о дисциплинах лёгкой атлетики и правилах техники безопасности. |
| 11 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> | понять схему и технику прыжка; узнать виды прыжков; изучить рекорды спортсменов. |
| 12 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> | понять схему и технику прыжка; узнать виды прыжков; изучить рекорды спортсменов. |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 1 |  |  |  |
| 15 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224461/> | выполнять разминку и специальные упражнения для бега; |
| 16 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 17 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | получить начальные знания о технике метания мяча. |
| 18 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 1 |  |  |  |
| 19 | Правила поведения на занятиях гимнастикой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> | научиться безопасному поведению на уроках физкультуры; |
| 20 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> | выполнять акробатические упражнения. |
| 21 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 1 |  |  |
| 22 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> | выполнять прыжок через гимнастического козла. |
| 23 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> | усвоить технику выполнения опорного прыжка. |
| 25 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 1 |  |  |
| 26 | Обучение опорному прыжку | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> | разучить разминку для подготовки к прыжкам |
| 27 | Обучение опорному прыжку | 1 | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/> | выполнить разминку и комплекс гимнастических упражнений. |
| 29 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 1 |  |  |  |
| 30 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/> | выполнить разминку и комплекс гимнастических упражнений. |
| 31 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  | 1 | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-zanyatiya-letka-enka-otrabotka-osnovnyh-soedinenij-6785148.html> | закрепление умений по формированию правильной осанки и умения воплощать мукально-двигательный образ |
| 32 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Правила поведения на занятиях плаванием. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194634/> | научиться безопасному поведению на уроках физкультуры; |
| 34 | Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/> | выполнять подводящие упражнения к плаванию |
| 35 | Подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 36 | Подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 37 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/> | узнать о видах плавания; выполнять подводящие упражнения к плаванию «кролем» и на спине; |
| 38 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/> | узнать о видах плавания; выполнять подводящие упражнения к плаванию «кролем» и на спине; |
| 40 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/> | узнать о видах плавания; выполнять подводящие упражнения к плаванию «кролем» и на спине; |
| 42 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/> | узнать о видах плавания; выполнять подводящие упражнения к плаванию «кролем» и на спине; |
| 44 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> | понимание правил безопасности во время передвижения на лыжах; узнать о понятии выносливость. |
| 48 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/> | описывать и использовать технику ходов; сформировать понимание о видах и техниках ходов. |
| 49 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/> | получить знания о способах подъема в горку на лыжах. |
| 53 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/> | описывать и использовать технику ходов; сформировать понимание о видах и техниках ходов. |
| 55 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 1 |  |  |  |
| 57 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/> | описывать и использовать технику ходов; сформировать понимание о видах и техниках ходов. |
| 58 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 1 |  |  |  |
| 59 | Правила поведения на занятиях подвижными играми. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | научиться безопасному поведению на уроках физкультуры; |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92241/> | различать подвижные и спортивные игры; уважительно относиться к традициям разных народов. |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/conspect/195310/> | узнать о нескольких народных играх; разучить «кричалки» и песни, которые в них используются; освоить правила игр |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  | 1 |  |  |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/> | разучить разминку с футбольным мячом; усвоить технику ведения мяча. |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 1 |  |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195312/> | освоить правила игр. |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  | 1 |  |  |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195312/> | освоить правила игр. |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  | 1 |  |  |
| 69 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/> | Разминка волейболиста; упражнения с набивными мячами; |
| 70 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  | 1 |  |  |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/> | Баскетбол – это командная игра, целью которой является забросить мяч руками в корзину (кольцо) команды соперника. |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  | 1 |  |  |
| 73 | Упражнения из игры футбол | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225254/> | Бег – основной вид перемещения игроков в футболе. |
| 74 | Упражнения из игры футбол | 1 | 1 |  |  |  |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263015/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263014/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 1 |  |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 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://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 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 |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 1 |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 101 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 | <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> | выполнять требования к сдаче норм ГТО |
| 102 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. 1-4 классы: Методические рекомендации: А.П. Матвеев - Москва "Просвещение", 2021 г.  
 - Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: А. П. Матвеев. — Москва "Просвещение" , 2017 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- ФГИС Моя школа (https://myschool.edu.ru)  
 - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)  
 - ВФСК ГТО (https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896)  
 - ГТО76.рф (https://гто76.рф/?ysclid=lm67a3zc1473668165)