

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ООАР Идринского района

Екатерининская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

ШМО начальных классов



Русина Н.Н.

Приказ №1 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет



Безруких Н.Ю.

Приказ №1 от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

Екатерининская ООШ



Калабина А.В.

Приказ № 96 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 942248)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Екатериновка, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и

достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/

2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	25	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	98	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-

					gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/consept/
2.3	Легкая атлетика	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/consept/
2.4	Подвижные игры	10	1	9	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klasse.html
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
3.2		0			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://infourok.ru/organizaciya-samostoyatelnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-v-nachalnoy-shkole-900984.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://infourok.ru/organizaciya-samostoyatelnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-v-nachalnoy-shkole-900984.html
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://infourok.ru/organizaciya-samostoyatelnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-v-nachalnoy-shkole-900984.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-3-klass.html
2.4	Плавательная подготовка	12	1	11	https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	28	1	27	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-

	требований комплекса ГТО				podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/samostoyatel'naya-rabota-na-urokah-v-nachalnih-klassah-3853423.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://infourok.ru/samostoyatel'naya-rabota-na-urokah-v-nachalnih-klassah-3853423.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/conspect/

1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/consp/ct/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/consp/ct/
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/consp/ct/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/consp/ct/
2.4	Плавательная подготовка	8	1	7	https://multiurok.ru/files/razrabotka-konspekta-uroka-po-plavaniiu-dlia-obuch.html
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	1	https://yandex.ru/video/preview/18064070133434886440?text=что%20такое%20физкультура%201%20класс_path
2	Современные физические упражнения	1	0	1	4	https://yandex.ru/video/preview/7362930844530673864
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	7	https://yandex.ru/video/preview/17447635707589052185
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	8	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/02/28/konspekt-uroka-pravila-lichnoy-gigieny

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультурминутки в режиме дня школьника	1	0	1	11	https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	14	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizkultury
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	15	https://urok.1sept.ru/articles/691050
9	Исходные положения	1	0	1	18	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

	в физических упражнениях					
1 0	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	21	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass
1 1	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
1 2	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	25	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-osvoenie-tehniki-akrobaticeskikh-uprazhnenij-1-klass-5703410.html
1 3	Акробатические упражнения,	1	0	1	28	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-osvoenie-tehniki-akrobaticeskikh-uprazhnenij-1-klass-5703410.html

	основные техники					
1 4	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhnenia-5.html
1 5	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://infourok.ru/urok-fizkulturi-gimnastika-raznovidnosti-peredvizheniya-hodba-beg-1326572.html
1 6	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://yandex.ru/video/preview/3328296588515616120
1 7	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://yandex.ru/video/preview/6524863260569315238
1 8	Гимнастические упражнения	1	0	1		https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997

	я в прыжках					
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://yandex.ru/video/preview/1273690559863359226
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://tak-to-ent.net/load/210-1-0-2803
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/07/11/stroevye-uprazhneniya-dlya-uchashchihsya-1-klassa

2 3	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://yandex.ru/video/preview/6080064277279674927
2 4	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://yandex.ru/video/preview/61471631340058737
2 5	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	https://multiurok.ru/files/akrobatika-1-klass-gruppirovka-perekaty-v-gruppiro.html
2 6	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://yandex.ru/search/?text=строевые+упражнения+с+лыжами+в+руках+1+класс+clid=2270455+banerid=0500000000%3A5d2ff5d53adcb50025fb8893+win=421+lr=131848
2 7	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-1-klass.html
2 8	Упражнения в передвиже	1	0	1	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-1-klass.html

	нии на лыжах					
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-20-peredvizhenie-na-lyzhah-s-palkami-skolzyashim-shagom-5419609.html
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-20-peredvizhenie-na-lyzhah-s-palkami-skolzyashim-shagom-5419609.html
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lyzhah-s-palkami-1512996.html
32	Техника ступающего шага во время	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lyzhah-s-palkami-1512996.html

	передвижения					
3 3	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kultury_dlya_uchaschihsya_1_klassa_po_teme-454003.htm
3 4	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kultury_dlya_uchaschihsya_1_klassa_po_teme-454003.htm
3 5	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1	0	1		https://infourok.ru/urok-klass-lizhi-2689216.html

	координации					
3 6	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru/urok-klass-lizhi-2689216.html
3 7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
3 8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://infourok.ru/programma-1-klass-2-chasa-6206531.html
3 9	Упражнения в передвижении с равномерн	1	0	1		https://infourok.ru/programma-1-klass-2-chasa-6206531.html

	ой скоростью					
4 0	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html
4 1	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html
4 2	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html
4 3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html

	невысокой скоростью					
4 4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://infourok.ru/zanyatie-po-fizkulture-beg-v-kolonne-po-odnomu-1225337.html
4 5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://infourok.ru/zanyatie-po-fizkulture-beg-v-kolonne-po-odnomu-1225337.html
4 6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	0	1		https://infourok.ru/pourochnyj-plan-konspekt-hodba-v-cheredovanii-s-begom-v-kolonne-6317710.html

	равномерной ходьбой					
4 7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997
4 8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/18/konspekt-uroka-covershenctvovanie-odnovremenno
4 9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sprygivanie-i-zaprygivanie-na-gorku-matov-1-klass-6303936.html
5 0	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html

5 1	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
5 2	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
5 3	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
5 4	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
5 5	Считалки для	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html

	подвижны х игр					
5 6	Разучивани е игровых действий и правил подвижны х игр	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
5 7	Разучивани е игровых действий и правил подвижны х игр	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
5 8	Обучение способам организаци и игровых площадок	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
5 9	Обучение способам организаци и игровых площадок	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 0	Самостоят ельная организаци	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html

	я и проведение подвижных игр					
6 1	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 2	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 3	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 4	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html

	попади в болото»					
6 5	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 6	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 7	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 8	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
6 9	Разучивание	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
7 0	Разучивани е подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
7 1	Разучивани е подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
7 2	Разучивани е подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html
7 3	Разучивани е подвижной игры	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html

	«Пингвины с мячом»					
7 4	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
7 5	Основные правила, ТБ на уроках, особенности и проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
7 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
7 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelности-pod-8.html
7 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанные	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelности-pod-8.html

	передвижение. Подвижные игры					
7 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	лыжах. Подвижные игры					
8 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

8 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 5	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	я норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижны е игры					
8 6	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижны е игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 7	Освоение правил и техники выполнени я норматива	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	<p>комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры</p>					
8 8	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
8 9	<p>Освоение правил и техники</p>	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	<p>выполнени я норматива комплекса ГТО. Подниман ие туловища из положения лежа на спине. Подвижны е игры</p>					
9 0	<p>Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>	1	0	1		<p>https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html</p>

	Подвижные игры					
9 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
9 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	0	1		https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
9 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
9 4	Освоение правил и	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>					
9 5	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	0	1		<p>https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-vneurochnoi-deiatelности-pod-8.html</p>

9 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
9 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
9 8	Пробное тестирование с	1	0	1		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html

	соблюдени ем правил и техники выполнени я испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО					
9 9	Пробное тестирован ие с соблюдени ем правил и техники выполнени я испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО	1	1	0		https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	1	98		

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/
2	Физическое развитие	1	0	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
3	Физические качества	1	0	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
4	Сила как физическое качество	1	0	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
5	Закаливание организма	1	0	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
6	Утренняя зарядка	1			18	
7	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	22	https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html

8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
9	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
10	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/
11	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
12	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
13	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html

1 6	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-775801.html
1 7	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/
1 8	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
1 9	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 0	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 1	Спуск с горы в	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa

	основной стойке					
2 2	Подъем лесенкой	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 3	Подъем лесенкой	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 4	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 5	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 6	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 7	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 8	Торможение падением на бок	1	0	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
2 9	Торможение падением на бок	1	1	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietich_ieskii_matierial_dlia_2_klassa
3 0	Правила поведения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-legkaja-atletika-klass-3862816.html

	на занятиях лёгкой атлетикой					
3 1	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-klass-3862816.html
3 2	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-klass-3862816.html
3 3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-klass-3862816.html
3 4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
3 5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
3 6	Прыжок в высоту с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/

	прямого разбега					
3 7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
3 8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
3 9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/

	стороны, разведением и сведением рук					
4 0	Бег с поворотами и изменением направлени й	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
4 1	Бег с поворотами и изменением направлени й	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
4 2	Сложно координиро ванные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
4 3	Сложно координиро ванные беговые упражнения	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/

4 4	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
4 5	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
4 6	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
4 7	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
4 8	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
4 9	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
5 0	Бросок мяча в колонне и	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html

	неудобный бросок					
5 1	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
5 2	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
5 3	Прием «волна» в баскетболе	1	1	0		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
5 4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-vo-2-om-klassie.html
5 5	Правила техники безопасности и на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

5 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
5 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
5 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

	передвижен ие					
5 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижен ие	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
6 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижен ие по пересеченно й местности. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

6 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
6 3	Освоение правил и техники	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
6 5	Освоение правил и техники	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
6 6	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p>	1	0	1		<p>https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html</p>

	90см. Эстафеты					
6 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
6 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
6 8	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта	1	0	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	11	https://pedsovet.su/fizkult/5872_nagruzka
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	15	https://uchitelya.com/fizkultura/69991-konspekt-uroka-obscherazvivayuschie.html
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	18	https://uchitelya.com/fizkultura/69991-konspekt-uroka-obscherazvivayuschie.html

9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	19	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	22	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
11	Лазанье по канату	1	0	1	25	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
12	Лазанье по канату	1	0	1	26	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
17	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
18	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093

20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	0	https://znanio.ru/media/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-2872093
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
27	Броски набивного мяча	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
28	Броски набивного мяча	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
29	Челночный бег	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
30	Челночный бег	1	0	1	https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	0		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/

39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/

46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
47	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
52	Упражнения ознакомительного	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html

	плавания: погружение в воду и всплывание					
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
55	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
57	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
58	Упражнения в плавании дельфином	1	1	0		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html

	парашютисты, стрелки					
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html

69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
71	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
72	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	0		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1	1	0		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	6	96			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	5	https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	12	https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-i-sniuzheniya-massy-tela-1733227.html
5	Закаливание организма	1	0	1	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/

6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
7	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
8	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
11	Поводящие упражнения для	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/

	обучения опорному прыжку					
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
13	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
14	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
18	Упражнения в прыжках в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/

	высоту с разбега					
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
21	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
22	Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
24	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/

26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/

	подводящие упражнения					
30	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
34	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/

	одношажным ходом с небольшого склона					
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
37	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
38	Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
39	Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/

40	Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
41	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
42	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
43	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
44	Упражнения в скольжении на груди	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
47	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html

	«Подвижная цель»					
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html

53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
55	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
57	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
58	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
64	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		https://multiurok.ru/files/podgotovka-4-klassa-k-sdache-gto.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы, Матвеев А.П., Москва
"Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/
А.П. Матвеев
- Методические рекомендации. ФГОС 1-4 классы. Владимир Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру
- http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
- <http://fizkultura-na5.ru/>

