

Приложение  
к ООП НОО МАОУ «СОШ № 2»  
(утверждена  
приказом по школе  
от 31.08.2023 № 334-ОД)

Рабочая программа  
начального общего образования

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вариант 2

ID 3366709

(для 1-4 классов)

**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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физическойкультуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итогопоразделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	19			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	27			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		76			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	



**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	25			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		71			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky285503875</a>
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	24			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>

Итого по разделу	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

**4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	ИОТ. Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	ИОТ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1				
3	ИОТ. Что такое физическая культура. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ИОТ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1				
5	ИОТ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1				

	равномерной ходьбой.					
6	ИОТ. Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1				
7	ИОТ. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1				
8	ИОТ. Приземление после прыгивания с горки матов.	1				
9	ИОТ. Чем отличается ходьба от бега. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ИОТ. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1				
11	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky285503875</a>
12	ИОТ. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Подвижные игры.	1				
13	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550</a>

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.					<a href="#">3875</a>
14	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
15	ИОТ. Правила выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1				
16	Правила ТБ на уроках баскетбола. Первая помощь при травмах. Упражнения на жонглирование мячом. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	ИОТ. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. Обучение способам организации игровых площадок.	1				
18	ИОТ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подвижные игры.	1				

19	ИОТ. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди в парах. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				
20	ИОТ. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах на месте. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1				
21	ИОТ. Разучивание прыжков в группировке. Подвижные игры.	1				
22	ИОТ. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1				
23	ИОТ. Ведение мяча на месте в высокой стойке. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1				

24	ИОТ. Современные физические упражнения. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ИОТ. Ведение мяча в высокой и средней стойке. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1				
26	ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1				
27	ИОТ. Считалки для подвижных игр. Подвижные игры.	1				
28	ИОТ. Акробатические упражнения, основные техники. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ИОТ. Акробатические упражнения, основные техники. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1				

30	ИОТ. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ИОТ. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	ИОТ. Способы построения и повороты стоя на месте.	1				
33	ИОТ. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ИОТ. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1				
35	ИОТ. Гимнастические упражнения с мячом.	1				
36	ИОТ. Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	ИОТ. Гимнастические упражнения со	1				

	скакалкой.					
38	ИОТ. Гимнастические упражнения в прыжках.	1				
39	ИОТ. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ИОТ. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1				
41	ИОТ. Подъем ног из положения лежа на животе.	1				
42	ИОТ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1				
43	ИОТ. Сгибание рук в положении упор лежа.	1				
44	ИОТ. Исходные положения в физических упражнениях.	1				
45	ИОТ. Учимся гимнастическим упражнениям.	1				

	Подвижные игры.					
46	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
47	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
48	ИОТ. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				
49	ИОТ. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1				
50	ИОТ. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1				
51	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaceanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>



	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
52	ИОТ. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				
53	ИОТ. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				
54	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky285503875</a>
55	ИОТ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				
56	ИОТ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				
57	ИОТ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				
58	ИОТ. Техника ступающего шага во	1				

	время передвижения.					
59	ИОТ. Техника ступающего шага во время передвижения.	1				
60	ИОТ. Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры.	1				
61	ИОТ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				
62	ИОТ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				
63	ИОТ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ИОТ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1				
65	ИОТ. Техника передвижения скользящим шагом в	1				

	полной координации.					
66	ИОТ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				
67	ИОТ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
68	ИОТ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
69	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				
70	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550</a>

	ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.					<a href="#">3875</a>
71	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
72	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1				
73	Правила ТБ на уроках баскетбола. Упражнения с мячами на жонглирование. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
74	ИОТ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmacanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
75	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Не	1				

	оступись».					
76	ИОТ. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
77	ИОТ. Ловля и передача мяча в движении. Упражнения с набивными мячами для развития силы рук. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
78	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1				
79	ИОТ. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Упражнения с набивными мячами для развития силы рук. Освоение правил и	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры.</p>					
80	<p>ИОТ. Ведение мяча правой и левой рукой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.</p>	1				<p><a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a></p>
81	<p>ИОТ. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».</p>	1				
82	<p>ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и высоты отскока. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.</p>	1				<p><a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a></p>
83	<p>ИОТ. Пробное тестирование с</p>	1				<p><a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a></p>

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Подвижные игры.					<a href="#">3875</a>
84	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1				
85	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
86	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
87	ИОТ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky28550</a> <a href="#">3875</a>
88	ИОТ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				
89	ИОТ. Упражнения в	1				

	передвижении с изменением скорости.					
90	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
91	ИОТ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1				
92	ИОТ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1				
93	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1				
94	ИОТ. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1				
95	ИОТ. Разучивание фазы	1				



	приземления из прыжка.					
96	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
97	ИОТ. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1				
98	ИОТ. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1				
99	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky285503875</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	ИОТ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1				
2	ИОТ. Бег с поворотами и изменением направлений.	1				
3	ИОТ. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ИОТ.Сложно координированные беговые упражнения.	1				
5	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				
6	ИОТ. Зарождение Олимпийских игр.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

7	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
8	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
9	ИОТ. Современные Олимпийские игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ИОТ. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				
11	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=hmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
12	ИОТ. Физическое развитие	1				
13	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
14	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
15	ИОТ. Физические качества.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ИОТ. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				
17	ИОТ. Приемы	1				

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.					
18	ИОТ. Сила как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	ИОТ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1				
20	ИОТ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1				
21	ИОТ. Быстрота как физическое качество.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ИОТ. Прием «волна» в баскетболе.	1				
23	ИОТ. Прием «волна» в баскетболе.	1				
24	ИОТ. Выносливость как физическое качество.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ИОТ. Игры с приемами баскетбола.	1				
26	ИОТ. Игры с приемами баскетбола.	1				

27	ИОТ. Гибкость как физическое качество.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ИОТ. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1				
29	ИОТ. Строевые упражнения и команды.	1				
30	ИОТ. Развитие координации движений.	1				
31	ИОТ. Строевые упражнения и команды.	1				
32	ИОТ. Прыжковые упражнения.	1				
33	ИОТ. Развитие координации движений.	1				
34	ИОТ. Прыжковые упражнения.	1				
35	ИОТ. Гимнастическая разминка.	1				
36	ИОТ. Дневник наблюдений по	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	физической культуре.					
37	ИОТ. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				
38	ИОТ. Ходьба на гимнастической скамейке.					
39	ИОТ. Утренняя зарядка.	1				
40	ИОТ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
41	ИОТ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
42	ИОТ. Составление комплекса утренней зарядки.	1				
43	ИОТ. Упражнения с гимнастическим мячом.	1				
44	ИОТ. Упражнения с гимнастическим мячом.	1				
45	ИОТ. Сложно координированные передвижения	1				

	ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры.					
46	ИОТ. Танцевальные гимнастические движения.	1				
47	ИОТ. Танцевальные гимнастические движения.	1				
48	ИОТ. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1				
49	ИОТ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
50	ИОТ. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах двухшажным	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a>  <u>75</u>



	попеременным ходом.					
51	ИОТ. Закаливание организма.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	ИОТ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <a href="#">75</a>
53	ИОТ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <a href="#">75</a>
54	ИОТ. Броски мяча в неподвижную мишень.	1				
55	ИОТ. Передвижение	1				

	на лыжах двухшажным попеременным ходом.					
56	ИОТ. Спуск с горы в основной стойке.	1				
57	ИОТ. роски мяча в неподвижную мишень.	1				
58	ИОТ. Спуск с горы в основной стойке.	1				
59	ИОТ. Подъем лесенкой.	1				
60	ИОТ. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				
61	ИОТ. Подъем лесенкой.	1				
62	ИОТ. Спуски и подъёмы на лыжах.	1				
63	ИОТ. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.					

64	ИОТ. Спуски и подъёмы на лыжах.					
65	ИОТ. Торможение лыжными палками.					
66	ИОТ. Подвижные игры на развитие равновесия.	1				
67	ИОТ. Торможение лыжными палками.	1				
68	ИОТ. Торможение падением на бок.	1				
69	ИОТ. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				
70	ИОТ. Торможение падением на бок.	1				
71	ИОТ. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
72	ИОТ. Подвижные игры на развитие равновесия.	1				

73	ИОТ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
74	ИОТ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
75	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					
76	ИОТ. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1				
77	ИОТ. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1				
78	ИОТ. 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				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
79	ИОТ. Гонка мячей и слалом с мячом.	1				
80	ИОТ. Гонка мячей и слалом с мячом.	1				
81	ИОТ. Бег с поворотами и	1				

	изменением направлений. Подвижные игры.					
82	ИОТ. Футбольный бильярд.	1				
83	ИОТ. Футбольный бильярд.	1				
84	ИОТ. Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры.	1				
85	ИОТ. Бросок ногой.	1				
86	ИОТ. Бросок ногой.	1				
87	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
88	ИОТ. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
89	ИОТ. Прыжок в высоту с прямого	1				

	разбега.					
90	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
91	ИОТ. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
92	ИОТ. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>

93	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
94	ИОТ. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
95	ИОТ. Выполнение подводящих упражнений для метания мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>



	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.					
96	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
97	ИОТ. Бег на средние дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
98	ИОТ. Бег на средние дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=lmaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>

	пересеченной местности. Подвижные игры.					
99	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
100	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
101	ИОТ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.					
102	ИОТ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky2855038</a> <u>75</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				
2	ИОТ. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1				
3	ИОТ. Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
5	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
6	ИОТ. История появления современного спорта. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

7	ИОТ. Прыжок в длину с разбега.	1				
8	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
9	ИОТ. Виды физических упражнений. Подвижные игры.	1				
10	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
11	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
12	ИОТ. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Подвижные игры.	1				
13	ИОТ. Челночный бег.	1				
14	ИОТ. Броски набивного мяча.	1				
15	ИОТ. Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры.	1				

16	ИОТ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1				
17	ИОТ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1				
18	ИОТ. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подвижные игры.	1				
19	ИОТ. Спортивная игра баскетбол.	1				
20	ИОТ. Спортивная игра баскетбол.	1				
21	ИОТ. Закаливание организма под душем. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ИОТ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1				
23	ИОТ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1				
24	ИОТ. Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ИОТ. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
26	ИОТ. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
27	ИОТ. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				

28	ИОТ. Передвижения по гимнастической скамейке.	1				
29	ИОТ. Передвижения по гимнастической скамейке.	1				
30	ИОТ. Строевые команды и упражнения.	1				
31	ИОТ. Передвижения по гимнастической стенке.	1				
32	ИОТ. Передвижения по гимнастической стенке.	1				
33	ИОТ. Строевые команды и упражнения.	1				
34	ИОТ. Лазанье по канату.	1				
35	ИОТ. Лазанье по канату.	1				
36	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
37	ИОТ. Прыжки через скакалку.	1				
38	ИОТ. Прыжки через скакалку.	1				
39	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>

40	ИОТ. Ритмическая гимнастика.	1				
41	ИОТ. Ритмическая гимнастика.	1				
42	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285503875</a>
43	ИОТ. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1				
44	ИОТ. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1				
45	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285503875</a>
46	ИОТ. Танцевальные упражнения из танца полька.	1				
47	ИОТ. Танцевальные упражнения из танца полька.	1				
48	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?y_sclid=lmaeanu9ky285</a>



						<a href="#">503875</a>
49	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				
50	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				
51	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a> <a href="#">503875</a>
52	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				
53	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				
54	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				
55	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1				
56	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1				
57	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
58	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания.	1				
59	ИОТ. Повороты на лыжах способом переступания.	1				
60	ИОТ. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1				
61	ИОТ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				
62	ИОТ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				
63	ИОТ. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
64	ИОТ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				
65	ИОТ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				
66	ИОТ. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1				

67	ИОТ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
68	ИОТ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
69	ИОТ. Челночный бег.	1				
70	ИОТ. Спортивная игра волейбол	1				
71	ИОТ. Спортивная игра волейбол	1				
72	ИОТ. Броски набивного мяча.	1				
73	ИОТ. Спортивная игра волейбол	1				
74	ИОТ. Спортивная игра волейбол	1				
75	ИОТ. Подвижные игры. Правила поведения в бассейне.	1				
76	ИОТ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
77	ИОТ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
78	ИОТ. Подвижные игры.	1				

	Ознакомление со специальными плавательными упражнениями.					
79	ИОТ. Спортивная игра футбол	1				
80	ИОТ. Спортивная игра футбол	1				
81	ИОТ. Имитационные упражнения в плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1				
82	ИОТ. Подвижные игры с приемами футбола	1				
83	ИОТ. Подвижные игры с приемами футбола	1				
84	ИОТ. Подвижные игры и эстафеты.	1				
85	ИОТ. Подвижные игры с приемами футбола	1				
86	ИОТ. Подвижные игры с приемами футбола	1				
87	ИОТ. Подвижные игры и эстафеты.	1				
88	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
89	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				

90	ИОТ. Имитационные упражнения в плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1				
91	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
92	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				
93	ИОТ. Имитационные упражнения в плавании брассом. Подвижные игры.	1				
94	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
95	ИОТ. Прыжок в длину с разбега.	1				
96	ИОТ. Имитационные упражнения в плавании дельфином. Подвижные игры.	1				
97	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a>

						<a href="#">503875</a>
98	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a> <a href="#">503875</a>
99	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a> <a href="#">503875</a>
100	ИОТ. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a> <a href="#">503875</a>
101	ИОТ. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285</a> <a href="#">503875</a>

102	ИОТ. своение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ИОТ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
2	ИОТ. Из истории развития физической культуры в России. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	ИОТ. Беговые упражнения. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени.	1				
4	ИОТ. Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
5	ИОТ. Самостоятельная физическая подготовка. Метание малого мяча на дальность. Влияние занятий физической подготовкой на работу	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	систем организма.					
6	ИОТ. Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
7	ИОТ. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ИОТ. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
9	ИОТ. Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ИОТ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>

						<a href="#">503875</a>
11	ИОТ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	ИОТ. Стойки и перемещения баскетболиста. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1				
13	ИОТ. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и одной от плеча. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1				
14	ИОТ. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1				
15	ИОТ. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				
16	ИОТ. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				
17	ИОТ. Ведение мяча в движении с	1				

	изменением направления и скорости. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».					
18	ИОТ. Ведение мяча на месте в различных стойках и исходных положениях. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1				
19	ИОТ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				
20	ИОТ. Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
21	ИОТ. Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
22	ИОТ. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1				
23	ИОТ. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1				
24	ИОТ. Обучение опорному прыжку.	1				
25	ИОТ. Обучение опорному прыжку.	1				

26	ИОТ. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
27	ИОТ. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
28	ИОТ. Упражнения на гимнастической перекладине. 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				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
29	ИОТ. Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					
30	ИОТ. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
31	ИОТ. Танцевальные упражнения «Летка-енка». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
32	ИОТ. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1				
33	ИОТ. История развития национальных видов спорта. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				
34	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				
35	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				
36	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				

	подводящие упражнения.					
37	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				
38	ИОТ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				
39	ИОТ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				
40	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				
41	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				
42	ИОТ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				
43	ИОТ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				
44	ИОТ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				
45	ИОТ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.					
46	ИОТ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
47	ИОТ. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения в плавании.	1				
48	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
49	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1				
50	ИОТ. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1				
51	ИОТ. Упражнения из игры волейбол.	1				
52	ИОТ. Упражнения из игры волейбол.	1				
53	ИОТ. Упражнения из игры баскетбол.	1				
54	ИОТ. Упражнения из игры баскетбол.	1				
55	ИОТ. Упражнения из игры футбол.	1				
56	ИОТ. Упражнения из игры футбол.	1				
57	ИОТ. Упражнения в прыжках в	1				

	высоту с разбега.					
58	ИОТ. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				
59	ИОТ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				
60	ИОТ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.					
61	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y&lt;br/&gt;sclid=Imaeanu9ky285&lt;br/&gt;503875">https://www.gto.ru/?y sclid=Imaeanu9ky285 503875</a>
62	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y&lt;br/&gt;sclid=Imaeanu9ky285&lt;br/&gt;503875">https://www.gto.ru/?y sclid=Imaeanu9ky285 503875</a>
63	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y&lt;br/&gt;sclid=Imaeanu9ky285&lt;br/&gt;503875">https://www.gto.ru/?y sclid=Imaeanu9ky285 503875</a>
64	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1				<a href="https://www.gto.ru/?y">https://www.gto.ru/?y</a>



	Подвижные игры.					<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
65	ИОТ. Метание мяча на дальность.					
66	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
67	ИОТ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
68	ИОТ. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875">https://www.gto.ru/?ysclid=Imaeanu9ky285503875</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

