

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования и молодёжной политики администрации

Грязовецкого муниципального округа

МБОУ "Сидоровская школа"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

[укажите ФИО]
Протокол № 10 от «31» мая
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Т.А. Зимина
Приказ № 128 от «31» мая
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Адаптивная физическая культура)

для обучающихся с задержкой психического развития

1 – 4 класс

Вариант 7.1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом особенностей детей, испытывающих стойкие трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Повышенная истощаемость центральной нервной системы и в связи с этим сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, пространственной ориентировки, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля, инертность психических процессов, слабая память - все эти и другие особенности учащихся с ЗПР отрицательно влияют на успешность обучения и являются основной причиной их стойкой неуспеваемости в учебе.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможность для обучающихся с задержкой психического развития следующих специфических трудностей:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- низкая двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.

Коррекционные задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- развитие двигательных навыков, способствующих успешной социализации;

- формирование умений и навыков , необходимых для самостоятельной предметно- пространственной ориентировки(ориентировка в спортзале, на стадионе);
- умение пользоваться спортивным инвентарем;
- формирование основ знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

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 – 340 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p> <p>3. http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»</p> <p>5. http://www.it-n.ru/</p> <p>6. http://www.trainer.h1.ru/</p> <p>7. https://resh.edu.ru/</p>	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр</p>
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Режим дня школьника	0,5	0	0	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://www.studfiles.ru/prview/ https://resh.edu.ru/</p>	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p>
Итого по разделу		0,5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	0,5	0	0	<p>.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их</p>
1.2	Осанка человека	0,5	0	0	<p>.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 5. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	

						развитие
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	0	0	<p>.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fizkultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 6. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	<p>Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как</p>

						составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры
Итого по разделу		1,5				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0		Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ 5.Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/	
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 7. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/	

						находить выходы из спорных ситуаций.
Итого по разделу		49				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 8. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	2	0	.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 9. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 10. http://spo.1september.ru/urok/	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

					<p>ptember.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)
Итого по разделу		6				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<p>.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 11. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	<p>.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 12. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>	

Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
2.2	Лыжная подготовка	9	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные игры	13	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/	

					<p>Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/</p>	
Итого по разделу		44				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	<p>http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/</p>	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности. Формирование уважительного отношения к культуре
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/	

					k/ Сайт «Я иду на уроки физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на уроки физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на уроки физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на уроки физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	

Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения
2.3	Лыжная подготовка	10	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ . http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . http://fiskult-ura.ucoz.ru/	

					<p>Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/</p>	<p>физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности</p>
Итого по разделу						
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	<p>http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/</p>	<p>Закрепление представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Учить излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха</p>
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.
1.2	Закаливание организма	0,5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с	10	0	0	http://spo.1september.ru/urok/	Формирование у учащихся

	основами акробатики				.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		47				

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/	<p>Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 3 ступени. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	ТБ на уроке легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

9	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	ТБ на уроке подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Обучение способам организации	1				Библиотека ЦОК

	игровых площадок				https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	ТБ на уроке гимнастики. Гимнастические упражнения со скакалкой, в прыжках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Гимнастические упражнения с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Осанка человека. Упражнения для осанки. Гигиена человека.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	ТБ на уроке гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Разучивание подвижной игры «Не	1			Библиотека ЦОК

	оступись»				https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	лыжах Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	ТБ на уроке лыжной подготовки.Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	ТБ на уроке подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Разучивание подвижной игры	1			Библиотека ЦОК

	«Охотники и утки»				https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	ТБ на уроке легкой атлетики. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	Разучивание фазы разбега, приземления и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Основные правила поведения на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	на 10 метров и 30 метров					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроке физической культуры. Физическое развитие и физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Быстрота как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	ТБ. Правила поведения на уроках	1				Библиотека ЦОК

	гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды				https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Сила и выносливость как физические качества	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	ТБ на уроке гимнастики. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

32	ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	ТБ на уроке подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Танцевальные гимнастические	1				Библиотека ЦОК

	движения				https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	ТБ на уроке подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	сведением рук				
60	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

ПРОГРАММЕ				
-----------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	Правила на уроках. Сохранение и	1				Библиотека ЦОК

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО					https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	ТБ на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

18	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Перетягивание каната	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	ТБ на уроке гимнастики. Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Перетягивание каната	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	ТБ на уроке лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	ходом					
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	ТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

45	ТБ.Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. История развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	ТБ на уроке легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	ТБ на уроке гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	ТБ на уроке гимнастики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Обучение опорному прыжку	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	ТБ на уроке лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	ходом: подводящие упражнения					
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	ТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	ТБ на уроке подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	ТБ на уроке легкой атлетики. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Правила на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1				Библиотека ЦОК

	ГТО в наше время					https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. Физическая культура 2 класс. Смоленск: Ассоциация XXIвек, 2014;
3. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. Физическая культура 3 класс. Смоленск: Ассоциация XXIвек, 2014.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство "Физкультура и спорт" Лыжная подготовка в школе для уроков физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство "Владос"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. 9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. 4. <http://www.it-n.ru/>
5. 5. <https://resh.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ "СИДОРОВСКАЯ ШКОЛА"**, Зимина Татьяна
Александровна, Директор

25.09.24 07:40 (MSK)

Сертификат 97A58F4BF3D609BA3991045C067C707E