

**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 7.2

## 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, 1 дополнительном 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.

### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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. Перетягивание каната.

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.

#### 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.

##### 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, в 1 дополнительном классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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



## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС, 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

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

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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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, 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<p>1. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p> <p>3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»</p> <p>4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»</p> <p>5. <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a></p> <p>6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a></p> <p>7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						

2.1	Режим дня школьника	0,5	0	0	1. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://www.studfiles.ru/prview/">http://www.studfiles.ru/prview/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
Итого по разделу		0,5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Гигиена человека	0,5	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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
1.2	Осанка человека	0,5	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 5. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

						развитие
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fizkultura.ucoz.ru/">http://fizkultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 6. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
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. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 5.Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	1. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 7. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



						находить выходы из спорных ситуаций.
Итого по разделу		49				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 8. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<p>.<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 9. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>Вспитание 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</p>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	<p>.<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 10. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p>	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим</p>

					<p>ptember.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<p>.<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 11. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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>.<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 12. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	

Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.4	Подвижные игры	13	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>	

					<p>Сайт ФизкультУра»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	
Итого по разделу		44				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> .<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	

					<a href="#">k/ Сайт «Я иду на уроки физкультуры»</a> <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на уроки физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на уроки физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	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
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на уроки физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>	



					<p>Сайт ФизкультУра»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности</p>
Итого по разделу		48				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> .<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></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		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
2.2	Профилактика	1	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт	Формирование адекватной

	предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении				учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
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	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА "	Формирование у учащихся положительного отношения к

					<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		47				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС, 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
2	ТБ на уроке легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
7	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплекс утренней	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>

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

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



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

	попади в болото»				<a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
51	ТБ на уроке легкой атлетики. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
53	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
54	Разучивание фазы разбега, приземления и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
55	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
56	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
57	Основные правила поведения на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Бег на 10 метров и 30 метров	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
58	Разучивание техники выполнения	1			Библиотека ЦОК

	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега					<a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
59	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
6	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
8	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>

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

	Развитие координации движений				<a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
19	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
21	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
22	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
23	Сила и выносливость как физические качества	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
24	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
25	ТБ на уроке гимнастики. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
28	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
31	Перетягивание каната	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
32	ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
33	Передвижение на лыжах	1			Библиотека ЦОК

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

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



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

### 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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
2	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
3	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
4	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
5	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
6	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
7	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
8	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
9	Правила на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
10	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

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

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

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

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

	нормативов 2-3 ступени				<a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

ПРОГРАММЕ

#### 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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
2	ТБ на уроке легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
7	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>



8	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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
14	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
16	ТБ на уроке гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>

17	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
18	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
21	Перетягивание каната	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
22	ТБ на уроке гимнастики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
24	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
25	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
28	Перетягивание каната	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
29	ТБ на уроке лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>

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

43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
46	ТБ на уроке подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
48	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
49	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
50	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
51	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
52	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
53	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
54	ТБ на уроке легкой атлетики. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
55	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
56	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
57	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>

58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
59	Правила на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
67	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					<a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
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**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. 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. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. <http://www.it-n.ru/>
5. <https://resh.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.24 07:40 (MSK)

Сертификат 97A58F4BF3D609BA3991045C067C707E