

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Оренбургской области

Управление образования Соль – Илецкого городского округа

МОБУ "Буранная СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 386361)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

4 КЛАСС

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

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

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://youtu.be/Lc_XplhSQYk
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://yandex.ru/video/preview/8569804853214833137
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964
1.2	Осанка человека	1			https://yandex.ru/video/preview/4143010011027107014
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

	основами акробатики				https://yandex.ru/video/preview/12407071795942324468
2.2	Лыжная подготовка	12			https://yandex.ru/video/preview/5719663083232334053
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/15121711629860783090
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://youtu.be/Lc_XplhSQYk
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/8211393924223237523
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://youtu.be/Lc_XplhSQYk
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
2.2	Измерение пульса на уроках физической	1			https://yandex.ru/video/preview/5411277259551530086

	культуры				
2.3	Физическая нагрузка	2			https://yandex.ru/video/preview/4404700424521490087
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://yandex.ru/video/preview/16425909772208277023
2.2	Легкая атлетика	10			https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
2.3	Лыжная подготовка	12			https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к	28			https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://yandex.ru/video/preview/16425909772208277023
2.2	Легкая атлетика	9			https://yandex.ru/video/preview/4809997929721224538
2.3	Лыжная подготовка	12			https://yandex.ru/video/preview/9679282401781775436
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	6			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура.	1				https://youtu.be/Lc_XplhSQYk
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://yandex.ru/video/preview/8569804853214833137
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964
5	Осанка	1				https://yandex.ru/video/preview/41430100110271070

	человека. Упражнения для осанки					14
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://yandex.ru/video/preview/16425909772208277023
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://yandex.ru/video/preview/7383517922739095452
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://yandex.ru/video/preview/8886480198973857343

12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://yandex.ru/video/preview/3965171539006514806
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://yandex.ru/video/preview/9233399850320700714
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://yandex.ru/video/preview/13669724966363828573
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/12763719938615387388
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://yandex.ru/video/preview/4406108874199981778

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://yandex.ru/video/preview/15921207144695222368
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://yandex.ru/video/preview/11625151394742442709
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://yandex.ru/video/preview/11625151394742442709
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://yandex.ru/video/preview/6638024634132196157
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://yandex.ru/video/preview/342703245112272416
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://yandex.ru/video/preview/11442641127391230666 https://yandex.ru/video/preview/306113279991772616
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474

	скользящим шагом					
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
37	Чем отличается ходьба от бега	1				https://yandex.ru/video/preview/3010610287053456672
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
39	Упражнения в передвижении с равномерной	1				https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328

	скоростью					
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://yandex.ru/video/preview/16653593510526767309
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://yandex.ru/video/preview/16653593510526767309
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://yandex.ru/video/preview/16653593510526767309
45	Обучение	1				https://yandex.ru/video/preview/16653593510526767309

	равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					309
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://yandex.ru/video/preview/16653593510526767309 https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529
50	Обучение прыжку в длину с места в полной	1				https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529

	координации					
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
55	Считалки для подвижных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/2642576956602088661
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215
57	Разучивание	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253

	игровых действий и правил подвижных игр					215
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253 215
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253 215
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253 215
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253 215
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://yandex.ru/video/preview/16116344159608407 349
63	Разучивание подвижной игры «Охотники	1				https://yandex.ru/video/preview/16116344159608407 349

	и утки»					
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://yandex.ru/video/preview/2903995883418706710
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://yandex.ru/video/preview/2903995883418706710
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://yandex.ru/video/preview/16254398840105627433
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://yandex.ru/video/preview/16254398840105627433
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://yandex.ru/video/preview/6015845462698890379
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://yandex.ru/video/preview/6015845462698890379

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://yandex.ru/video/preview/12998047712164438563
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://yandex.ru/video/preview/12998047712164438563
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://yandex.ru/video/preview/7391703785014998077
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://yandex.ru/video/preview/7391703785014998077
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/1032026269026322977
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/10320262690263229772

	(тестов) ВФСК ГТО					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/14879954098110981655
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/14879954098110981655
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/15421488216763517531

	передвижение. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method https://yandex.ru/video/preview/15421488216763517531
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236 https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236

	Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646

	бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646

	Подвижные игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
90	Освоение правил и техники	1				https://yandex.ru/video/preview/14091135540842547850

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/14091135540842547850
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				https://yandex.ru/video/preview/9549374889802079390

	скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/9549374889802079390
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/16387083465209747980
95	Освоение правил и	1				https://yandex.ru/video/preview/16387083465209747980

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>					
96	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры</p>	1				https://yandex.ru/video/preview/3314671834629943858
97	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры</p>	1				https://yandex.ru/video/preview/3314671834629943858

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История	1				https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001

	подвижных игр и соревнований у древних народов					590
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://yandex.ru/video/preview/11900963207384725087
3	Современные Олимпийские игры	1				https://yandex.ru/video/preview/5444945109314629378
4	Физическое развитие	1				https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/679748512626732829
7	Быстрота как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/5601027372337057382
8	Выносливость как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/11502821689192684701
9	Гибкость как физическое качество	1				https://yandex.ru/video/preview/13859768017477660382
10	Развитие координации	1				https://yandex.ru/video/preview/12099222677797313017

	движений					
11	Развитие координации движений	1				https://yandex.ru/video/preview/12099222677797313017
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://yandex.ru/video/preview/10564538606312272835
13	Закаливание организма	1				https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462
14	Утренняя зарядка	1				https://yandex.ru/video/preview/8211393924223237523
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://yandex.ru/video/preview/8211393924223237523
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://yandex.ru/video/preview/562777928123358538
17	Строевые упражнения и команды	1				https://yandex.ru/video/preview/8777265125995832560 https://yandex.ru/video/preview/174445681709770806
18	Строевые	1				https://yandex.ru/video/preview/1744456817097708

	упражнения и команды					06
19	Прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/3471096477235964263
20	Прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/3471096477235964263
21	Гимнастическая разминка	1				https://yandex.ru/video/preview/11547007586848618936
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710 https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://yandex.ru/video/preview/4406108874199981778
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://yandex.ru/video/preview/4406108874199981778
26	Упражнения с гимнастическим	1				https://yandex.ru/video/preview/12763719938615387388

	мячом					
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/12763719938615387388
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://yandex.ru/video/preview/5522144757222100487
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://yandex.ru/video/preview/5522144757222100487
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://yandex.ru/video/preview/9121148784782291680
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://yandex.ru/video/preview/9121148784782291680 https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190 https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
34	Подъем лесенкой	1				https://yandex.ru/video/preview/1234010946097538

						5229
35	Подъем лесенкой	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
38	Торможение лыжными палками	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
39	Торможение лыжными палками	1				https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229
40	Торможение падением на бок	1				https://yandex.ru/video/preview/10462937722535765884
41	Торможение падением на бок	1				https://yandex.ru/video/preview/10462937722535765884
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://yandex.ru/video/preview/11912822918227986459
43	Броски мяча в	1				https://yandex.ru/video/preview/5801679614569334

	неподвижную мишень					609
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://yandex.ru/video/preview/5801679614569334609
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/7183699252488724778
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/7183699252488724778
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/4317341871626808618
50	Сложно координированные передвижения	1				https://yandex.ru/video/preview/4317341871626808618

	ходьбой по гимнастической скамейке					
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://yandex.ru/video/preview/4317341871626808618
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://yandex.ru/video/preview/11471498130424534807
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://yandex.ru/video/preview/1365931630125331869
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/3307898376100045449
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/3307898376100045449
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://yandex.ru/video/preview/12588639851754091848 https://yandex.ru/video/preview/10305839013576582668

57	Игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/16750499637757086072
58	Игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/16750499637757086072
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://yandex.ru/video/preview/16750499637757086072
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978
63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978
64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://yandex.ru/video/preview/567965536572422978

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://yandex.ru/video/preview/1021375508933870389 https://yandex.ru/video/preview/18073812570563567583
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://yandex.ru/video/preview/18073812570563567583
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/18073812570563567583
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://yandex.ru/video/preview/18073812570563567583
69	Футбольный бильярд	1				https://yandex.ru/video/preview/237654222121372164
70	Футбольный бильярд	1				https://yandex.ru/video/preview/237654222121372164
71	Бросок ногой	1				https://yandex.ru/video/preview/17775463732465488241
72	Бросок ногой	1				https://yandex.ru/video/preview/17775463732465488241
73	Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/7812924845412621

	на развитие равновесия					600
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://yandex.ru/video/preview/12099222677797313017
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462h
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462h
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/15421488216763517531
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://yandex.ru/video/preview/15421488216763517531

	Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://yandex.ru/video/preview/6356085177395442709
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://yandex.ru/video/preview/6356085177395442709
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/6356085177395442709
82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://yandex.ru/video/preview/6356085177395442709

	<p>комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры</p>					
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				https://yandex.ru/video/preview/2664127698762928572
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				https://yandex.ru/video/preview/2664127698762928572
85	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p>	1				https://yandex.ru/video/preview/6638024634132196157 https://yandex.ru/video/preview/5703970262640869043

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/6638024634132196157 https://yandex.ru/video/preview/5703970262640869043
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/59956529669077318
88	Освоение правил и техники	1				https://yandex.ru/video/preview/59956529669077318

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				<p>https://yandex.ru/video/preview/16878572556909235610</p>
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1				<p>https://yandex.ru/video/preview/16878572556909235610</p>

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/14091135540842547850
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/14091135540842547850
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/99539014994863667

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/99539014994863667
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/15662324360746519865
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/15662324360746519865
97	Освоение правил	1				https://yandex.ru/video/preview/1701536832675065

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					3258
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/6979741780732740589
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/6979741780732740589
101	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://yandex.ru/video/preview/11778357126222218562
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590
2	История появления современного спорта	1				https://yandex.ru/video/preview/11900963207384725087
3	Виды физических упражнений	1				https://yandex.ru/video/preview/4862515148692000506
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://youtu.be/TALj1YrMep4?si=psjRJ0OEtlQN5ch2
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
6	Составление индивидуального графика занятий по	1				https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661

	развитию физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1				https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://dzen.ru/video/watch/6270c94f87eb377945930958?share_to=link https://yandex.ru/video/preview/10732964181928462286
9	Строевые команды и упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/6867116475160314196
10	Строевые команды и упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/6867116475160314196
11	Лазанье по канату	1				https://yandex.ru/video/preview/13073957461059849119
12	Лазанье по канату	1				https://yandex.ru/video/preview/13073957461059849119
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710

15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
17	Прыжки через скакалку	1				https://yandex.ru/video/preview/4045010828973476723
18	Прыжки через скакалку	1				https://yandex.ru/video/preview/4045010828973476723
19	Ритмическая гимнастика	1				https://yandex.ru/video/preview/15366986502053745358
20	Ритмическая гимнастика	1				https://yandex.ru/video/preview/15366986502053745358
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://yandex.ru/video/preview/11719983220699116611
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://yandex.ru/video/preview/11719983220699116611
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://yandex.ru/video/preview/18008736202134608564
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://yandex.ru/video/preview/18008736202134608564

25	Прыжок в длину с разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/17417943960900603279
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/17417943960900603279
27	Броски набивного мяча	1				https://yandex.ru/video/preview/14696862967655067636
28	Броски набивного мяча	1				https://yandex.ru/video/preview/14696862967655067636
29	Челночный бег	1				https://yandex.ru/video/preview/18002666096253089131
30	Челночный бег	1				https://yandex.ru/video/preview/18002666096253089131
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754
33	Беговые упражнения с координационной	1				https://yandex.ru/video/preview/15310200053821772772

	сложностью					
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://yandex.ru/video/preview/15310200053821772772
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643
39	Повороты на	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643

	лыжах способом переступания в движении					
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://yandex.ru/video/preview/2347234310709910643 https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://yandex.ru/video/preview/5470891747215367755 https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с	1				https://yandex.ru/video/preview/5470891747215367755 https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089

	пололого склона					
45	Скольжение с пололого склона с поворотами и торможением	1				https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089
46	Скольжение с пололого склона с поворотами и торможением	1				https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089
47	Правила поведения в бассейне	1				https://yandex.ru/video/preview/1754794602015319482
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://yandex.ru/video/preview/12018598344407294328 https://yandex.ru/video/preview/14501295046956317168
49	Упражнения ознакомительн ого плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://yandex.ru/video/preview/14501295046956317168 https://yandex.ru/video/preview/17525623528505883551
50	Упражнения ознакомительн ого плавания:	1				https://yandex.ru/video/preview/17525623528505883551

	передвижение по дну ходьбой и прыжками					
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://yandex.ru/video/preview/17638290746576731839
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://yandex.ru/video/preview/17638290746576731839
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://yandex.ru/video/preview/11436819813224972556
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://yandex.ru/video/preview/11436819813224972556
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://yandex.ru/video/preview/13269477443536345176
56	Упражнения в плавании	1				https://yandex.ru/video/preview/13269477443536345176

	брассом					
57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://yandex.ru/video/preview/7994146316561785868
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://yandex.ru/video/preview/7994146316561785868
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://yandex.ru/video/preview/16828572868901162209
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://yandex.ru/video/preview/6127444416337381377
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1				https://yandex.ru/video/preview/6127444416337381377 https://yandex.ru/video/preview/2265765925772968976

	и передача мяча двумя руками					
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://yandex.ru/video/preview/2265765925772968976
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/15236941009436387226
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://yandex.ru/video/preview/15236941009436387226
67	Спортивная игра волейбол	1				https://yandex.ru/video/preview/10473465047381079364
68	Спортивная игра волейбол	1				https://yandex.ru/video/preview/10473465047381079364
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1				https://yandex.ru/video/preview/279662235480165622 https://yandex.ru/video/preview/13538590675078704232

	движении					
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://yandex.ru/video/preview/279662235480165622 https://yandex.ru/video/preview/13538590675078704232
71	Спортивная игра футбол	1				https://yandex.ru/video/preview/5165862113055987496
72	Спортивная игра футбол	1				https://yandex.ru/video/preview/5165862113055987496
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://yandex.ru/video/preview/5165862113055987496
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://yandex.ru/video/preview/5165862113055987496
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://yandex.ru/video/preview/10006877024366115688
76	Правила ТБ на уроках.	1				https://yandex.ru/video/preview/10006877024366115688

	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405
80	Освоение	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/18155148558771697405
83	Освоение правил и	1				https://yandex.ru/video/preview/2664127698762928572

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/2664127698762928572
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				https://yandex.ru/video/preview/2904380783060698025

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/2904380783060698025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1				https://yandex.ru/video/preview/2904380783060698025 https://yandex.ru/video/preview/4464229426359172127

	из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/4464229426359172127
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо	1				https://yandex.ru/video/preview/9549374889802079390

	й скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/9549374889802079390
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/1194591906684226590
92	Освоение	1				https://yandex.ru/video/preview/1194591906684226590

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1				https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258
99	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258 https://yandex.ru/video/preview/6235323692669752377

	комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://yandex.ru/video/preview/6235323692669752377
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://yandex.ru/video/preview/9488031032314997369
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1				https://yandex.ru/video/preview/9488031032314997369

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://yandex.ru/video/preview/2390704369247889314

3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://yandex.ru/video/preview/6269086703815027944
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://yandex.ru/video/preview/8351601423829519411
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://yandex.ru/video/preview/2860931733526140509
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373
8	Упражнения для профилактики нарушения	1				https://yandex.ru/video/preview/2890526679281348214

	осанки и снижения массы тела					
9	Закаливание организма	1				https://yandex.ru/video/preview/621044449453960589
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472
11	Акробатическая комбинация	1				https://yandex.ru/video/preview/16197216374217574447
12	Акробатическая комбинация	1				https://yandex.ru/video/preview/16197216374217574447
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://yandex.ru/video/preview/18030059136903539101
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/18030059136903539101

	способом напрыгивания					
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://yandex.ru/video/preview/15720712637302205066
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://yandex.ru/video/preview/15720712637302205066
17	Обучение опорному прыжку	1				https://yandex.ru/video/preview/15720712637302205066
18	Обучение опорному прыжку	1				https://yandex.ru/video/preview/15720712637302205066
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://yandex.ru/video/preview/6574268576462557525
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://yandex.ru/video/preview/6574268576462557525
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://yandex.ru/video/preview/6574268576462557525

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://yandex.ru/video/preview/2948317638558683601
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
29	Беговые упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/10098878007942157957
30	Беговые	1				https://yandex.ru/video/preview/10098878007942157957

	упражнения					957
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://yandex.ru/video/preview/9384375613586844734
32	Метание малого мяча на дальность	1				https://yandex.ru/video/preview/9384375613586844734
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://yandex.ru/video/preview/2948317638558683601
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
36	Передвижение на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
41	Передвижение на лыжах	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://yandex.ru/video/preview/1580397790834226477
45	Предупреждение травм на занятиях в	1				https://yandex.ru/video/preview/12673409895946862011

	плавательном бассейне					
46	Подводящие упражнения	1				
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://yandex.ru/video/preview/2134121476260473407
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://yandex.ru/video/preview/11713125161095298844
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://yandex.ru/video/preview/579661490919177503
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://yandex.ru/video/preview/17938995281673957841
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://yandex.ru/video/preview/11005815041522956498
52	Разучивание подвижной игры	1				https://yandex.ru/video/preview/11005815041522956498

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://yandex.ru/video/preview/579661490919177503
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://yandex.ru/video/preview/579661490919177503
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://yandex.ru/video/preview/9231992901204295286
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://yandex.ru/video/preview/9231992901204295286
57	Упражнения из игры волейбол	1				https://yandex.ru/video/preview/8306205620212179299
58	Упражнения из игры волейбол	1				https://yandex.ru/video/preview/8306205620212179299
59	Упражнения из игры баскетбол	1				https://yandex.ru/video/preview/3496466252978578665
60	Упражнения из игры баскетбол	1				https://yandex.ru/video/preview/3496466252978578665
61	Упражнения из игры футбол	1				https://yandex.ru/video/preview/2752347555024161798

62	Упражнения из игры футбол	1				https://yandex.ru/video/preview/2752347555024161798
63	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://yandex.ru/video/preview/10320262690263229772
64	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://yandex.ru/video/preview/7851999629186968840
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/7851999629186968840
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://yandex.ru/video/preview/7851999629186968840
67	Освоение правил и	1				https://yandex.ru/video/preview/7851999629186968840

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://yandex.ru/video/preview/7851999629186968840
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

