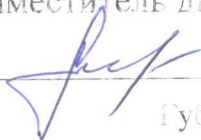


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование "Смоленский район" Смоленской области
МБОУ Касплянская СШ

РАССМОТРЕНО
педсоветом

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



Губанова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Приказ №90 от «30»
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5163062)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 -- 4 классов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование "Смоленский район" Смоленской области
МБОУ Касплянская СШ

РАССМОТРЕНО

педсоветом

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Губанова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Кривцов И.М.

Приказ №90 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5163062)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Каспля 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 поочерёдно 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.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в 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

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
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	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	13	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/

2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Промежуточная аттестация	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.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	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/

2.3	Лыжная подготовка	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Упражнения с гимнастическим мячом. Совершенствование изученных элементов на уроках в полосе препятствий.	1	0	0	02.09.2024	стр 114
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. . Подвижные игры.	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
3	Зарождение Олимпийских игр.Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Современные Олимпийские игры. Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
5	Физическое развитие.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	Разучивание игр "День и ночь", "Совушка".				12.09.2024	
6	Правила поведения на занятиях лёгкой . Подвижные игры.	1	0	0	13.09.2024	стр 106-107
7	Броски мяча в неподвижную мишень. П/и "Прыжки по полоскам".	1	0	0	16.09.2024	стр 100
8	Броски мяча в неподвижную мишень. П/и "Не давай мяч водящему".	1	0	0	19.09.2024	стр 100
9	Прыжок в высоту с прямого разбега. Путешествие в страну меткий и быстрый"	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие	1	0	0	26.09.2024	стр 97

	двигательных качеств в п./и .					
12	Бег с поворотами и изменение. Эстафеты с элементами бега , прыжков, метаний\м направлений.	1	0	0	27.09.2024	комплекс №3 стр 114
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	30.09.2024	стр 92-93
14	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Сложно координированные прыжковые упражнения. Обучение высокому старту. Бег 30м.	1	0		04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
16	Физические качества. Обучение высокому старту	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
17	Сила как физическое качество. Упражнения	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/

	на развитие силы.				4	
18	Быстрота как физическое качество.. Обучение высокому старту. Бег 30м.	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
19	Выносливость как физическое качество	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
20	Гибкость-как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	17.10.2024	стр189
21	Развитие координации движений.. Игры и эстафеты на развитие координации движений	1	0	0	18.10.2024	стр 123
22	Развитие координации движений.Самоконтроль	1	0	0	21.10.2024	стр 123, Стр 78
23	Дневник наблюдений по физической культуре. Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», «Салки». по	1	0	0	24.10.2024	Стр 78

	физической культуре.					
24	Закаливание организма. Обучение игре «Охотники и утки». Метание мяча в цель	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
25	Утренняя зарядка. . Обучение челночному бегу. Развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	1	0	0	04.11.2024	стр 110-114
26	Составление комплекса утренней зарядки. Разучивание игр: « Лишний на прогулке», «Команда быстроногих"	1	0	0	07.11.2024	составить комплекс упражнений для утренней зарядки
27	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.. Обучение перекату назад с группированием.	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	11.11.2024	Поле для свободного ввода 1

29	Строчные упражнения и команды. Обучение кувырке вперед.	1	0	0	14.11.2024	стр 126
30	Строчные упражнения и команды. Закрепление кувырка вперед.	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
31	Прыжковые упражнения. Закрепление кувырка вперед.	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
32	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
33	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	0	0	22.11.2024	Поле для свободного ввода 1
34	Прыжковые упражнения. Обучение стойке на лопатках.	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
35	Гимнастическая разминка. закрепление стойки на лопатках.	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
36	Ходьба на	1	0	0		Без задания

	гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на скамейке.				29.11.2024	
37	Ходьба на гимнастической скамейке. Лазание на гимнастической скамейке.	1	0	0	02.12.2024	Без задания
38	Упражнения с гимнастической скакалкой. Обучение прыжкам через скакалку.	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
39	Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление прыжков со скакалкой. Подвижные игры на развитие внимания	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
40	Упражнения с гимнастическим мячом. Эстафеты с гимнастическим мячом	1	0	0	09.12.2024	стр 114
41	Танцевальные	1	0	0		запомнить порядок выполнения упражнений

	гимнастические движения. Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах				12.12.2024	
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
43	Танцевальные гимнастические движения. "Охотники и утки" п/игра.	1	0	0	16.12.2024	выполнение танцевальных движений
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	19.12.2024	без задания
45	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	20.12.2024	Учебник стр 144
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	23.12.2024	Учебник стр 146
47	Спуск с горы в	1	0	0		стр145

	основной стойке.П/игры и эстафеты				26.12.2024	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. подвижные игры	1	0	0	27.12.2024	Без задания
49	Закрепление спуска с горы в основной стойке. Обучение игре «Кто быстрее».	1	0	0	13.01.2025	стр 145
50	Подъем лесенкой. Преодоление дистанции до 1 км	1	0	0	16.01.2025	Учебник стр 155-156
51	Подъем лесенкой-закрепление	1	0	0	17.01.2025	Учебник Стр 155
52	Спуски и подъёмы на лыжах Эстафеты с элементами изученных ходов..	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	0	0	23.01.2025	без задания

	км. Эстафеты					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	0	24.01.2025	без задания
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	27.01.2025	без задания
56	Спуски и подъёмы на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
57	Обучение торможению лыжными палками	1	0	0	31.01.2025	стр 147
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	03.02.2025	без задания
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	0	06.02.2025	без задания

	передвижение на лыжах.					
60	Закрепление торможения лыжными палками	1	0	0	07.02.2025	стр 147
61	Обучение торможению с падением на бок	1	0	0	10.02.2025	стр 148-150
62	Торможение с падением на бок. Преодоление дистанции до 1 км	1	0	0	13.02.2025	стр 148-150
63	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
64	Игры с приемами баскетбола.Ловля и передача мяча в парах	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
65	Обучение играм: "мяч среднему" и "мяч соседу"	1	0	0	20.02.2025	Знать правила игр
66	Закрепление игр: мяч среднему и мяч соседу. Разновидности ведения мяча.	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
67	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	0	24.02.2025	Без задания

	бросок Закрепление ведения мяча.				5	
68	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Подвижные игры	1	0	0	27.02.2025	Без задания
69	Прием «волна» в баскетболе. Броски в кольцо. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
70	Прием «волна» в баскетболе. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
71	Техника безопасности на уроке футбола. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	06.03.2025	Знать теорию
72	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
73	Гонка мячей и слалом с мячом. История и тактика игры в футбол.	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
74	Обучение передач мяча ногой. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	13.03.2025	Без задания

75	Футбольный бильярд. Закрепление передач ногой	1	0	0	14.03.2025	знать правила игры
76	Футбольный бильярд	1	0	0	17.03.2025	знать правила игры
77	Бросок ногой. Игра в футбол	1	0	0	20.03.2025	ответить на вопрос: Какие физические качества развивает футбол?
78	Варианты бросок ногой. Игра в футбол	1	0	0	21.03.2025	знать правила игры
79	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	31.03.2025	знать правила игр
80	Подвижные игры на развитие равновесия и координации движений	1	0	0	03.04.2025	Знать правила игр
81	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	04.04.2025	Знать теорию
82	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	07.04.2025	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
83	Освоение правил и	1	0	0		без задания

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				10.04.2025	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Футбол.	1	0	0	11.04.2025	без задания
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1	0	0	14.04.2025	Выполнять сгибание разгибание рук
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	17.04.2025	без задания

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Футбол	1	0	0	18.04.2025	без задания
88	Промежуточная аттестация	1	0	0	21.04.2025	без задания
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	24.04.2025	Упражнения на развитие гибкости
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2025	Упражнения на развитие гибкости
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	28.04.2025	Без задания

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Футбол	1	0	0	05.05.2025	Без задания
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	12.05.2025	поднимание туловища
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры	1	0	0	15.05.2025	без задания
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	16.05.2025	Без задания

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	Без задания
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2025	Без задания
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	23.05.2025	без задания
99	Развитие двигательных качеств в Подвижных играх. Подготовка к ГТО.	1	0	0	23.05.2025	без задания
100	Ознакомление с правилами выполнения	1	0	0		Поле для свободного ввода 1

	норматива комплекса ГТО -плавание. Подвижные игры					
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Без задания
102	Подведение итога года . Веселые старты.	1	0	0		Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов. подвижные игры	1	0	0	02.09.20 24	стр 8-13
2	История появления современного спорта. Бег 30м с высокого старта	1	0	0	11.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
3	Виды физических упражнений. Техника безопасности на уроках на уроках л/атлетики	1	0	0	04.09.20 24	стр 13-17
4	Развитие координационных качеств в челночном беге. Подвижные игры.	1	0	0	09.09.20 24	Без задания
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Челночный бег.	1	0	0	10.09.20 24	знать теорию
6	Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры на развитие прыгучести в игре:	1	0	0	11.09.20 24	Знать теорию и правила игры

	"Прыжки по полоскам.					
7	Бег на короткие дистанции. Подвижная игра "Не давай мяч водящему"	1	0	0	16.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Строевые команды и упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	17.09.20 24	упражнения стр 95
9	Строевые команды и упражнения. Бег 30м. Пц и "Салки".	1	0	0	18.09.20 24	. Бег 30м. Пц и "Салки"
10	Обучение прыжкам в длину с разбега	1	0	0	23.09.20 24	стр 96
11	Закрепление прыжков в длину с разбега. Игра "Охотники и утки"	1	0	0	24.09.20 24	Знать правила игры
12	Прыжок в длину с разбега закрепление. Эстафеты.	1	0	0	25.09.20 24	стр 96
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Футбол.	1	0	0	30.09.20 24	Без задания
14	Обучение прыжку в длину с места. п/и "Не давай мяч водящему"	1	0	0	01.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
15	Закаливание организма под душем. Закрепление	1	0	0	02.10.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

	метания мяча на дальность				24	
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	07.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Повторение подвижных игр "Салки", "Краски"	1	0	0	08.10.20 24	без задания
18	Мы быстрые и меткие" Итоговый урок по теме легкая атлетика.	1	0	0	09.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
19	Национальные игры.	1	0	0	14.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика	1	0	0	15.10.20 24	стр 126
21	Танцевальные упражнения из танца галоп. Обучение перекату назад. Обучение кувырку вперед	1	0	0	16.10.20 24	Знать движения танца галоп
22	Танцевальные упражнения. Обучение кувырку назад	1	0	0	21.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

23	Танцевальные упражнения из танца полька. Обучение стойке на лопатках.	1	0	0	22.10.20 24	Знать танцевальные движения
24	Повторение акробатических упражнений. Мост	1	0	0	23.10.20 24	стр 118-119
25	Закрепление акробатических упражнений. Передвижение на гимнастической скамейке.	1	0	0	28.10.20 24	стр118-119
26	Закрепление акробатических упражнений. Варианты передвижений на гимнастической скамейке.	1	0	0	05.11.20 24	стр118-119
27	Танцевальные упражнения из танца полька. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подвижные игры.	1	0	0	06.11.20 24	Без задания
28	Танцевальные упражнения из танца полька. Передвижение по гимнастической стенке	1	0	0	11.11.20 24	Без задания
29	Упражнения в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

	равновесии. Подвижные игры				12.11.20 24	
30	Варианты бросков набивного мяча. П\И "Высекало"	1	0	0	13.11.20 24	Без задания
31	Закрепление бросков набивного мяча	1	0	0	18.11.20 24	Без задания
32	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке	1	0	0	19.11.20 24	стр 121-123
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	20.11.20 24	Знать правила игр
34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке	1	0	0	25.11.20 24	Без задания
35	Подвижные игры с элементами спортивных. Метко в цель.	1	0	0	26.11.20 24	знать правила игры
36	Беговые упражнения с координационной сложностью.. Эстафеты	1	0	0	27.11.20 24	Без задания
37	Правила поведения в	1	0	0		Знать теорию

	бассейне				02.12.20 24	
38	Техника безопасности а уроках баскетбола. Способы передвижений.	1	0	0	03.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
39	История баскетбола. Виды передач баскетбольного мяча	1	0	0	04.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
40	Виды передач баскетбольного мяча	1	0	0	09.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
41	Закрепление ведения мяча в играх и эстафетах	1	0	0	10.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
42	Обучение ведению мяча	1	0	0	11.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	16.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	17.12.20 24	Без задания
45	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	18.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
46	Подвижные игры с	1	0	0		Знать правила игр

	приемами баскетбола				23.12.20 24	
47	Закрепление ведения баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	24.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
48	Варианты ведения баскетбольного мяча полосе препятствий.	1	0	0	25.12.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
49	Баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0	13.01.20 25	Без задания
50	Техника безопасности на уроках л/подготовки. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	14.01.20 25	Без задания
51	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	15.01.20 25	Знать правила игры
52	Повороты на лыжах способом переступания. Как одеться лыжнику?	1	0	0	20.01.20 25	148-150
53	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	21.01.20 25	стр 146 -147
54	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	22.01.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

	в движении. Подвижные игры				25	
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	27.01.20 25	без задания
56	Передвижение на лыжах попеременно-двухшажным ходом	1	0	0	28.01.20 25	Без задания
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Игра "БЕЕР"	1	0	0	29.01.20 25	Знать правила игры
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	03.02.20 25	Без задания
59	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Лыжная эстафета	1	0	0	04.02.20 25	Без задани
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	05.02.20 25	Без задания
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	10.02.20 25	Без задания

62	Лучшие лыжники России.	1	0	0	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199
63	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	12.02.2025	Без задания
64	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	0	17.02.2025	Без задания
65	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	0	0	18.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
66	История волейбола. Спортивная игра волейбол	1	0	0	19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
67	Разминка волейболиста	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
68	Подвижные игры с приемами волейбола. Верхний прием и передача мяча в паре	1	0	0	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
69	Игры с элементами волейбола.	1	0	0	26.02.2025	без задания

70	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0	03.03.20 25	без задания
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	04.03.20 25	Без задания
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	05.03.20 25	Без задания
73	Спортивная игра футбол. История футбола	1	0	0	10.03.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
74	Спортивная игра футбол. правила игры	1	0	0	11.03.20 25	Без задания
75	Подвижные игры с приемами футбола. Удары по мячу, пас, остановка.	1	0	0	12.03.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
76	Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры с приемами футбола "Лига чемпионов"	1	0	0	17.03.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	18.03.20 25	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf

78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	19.03.20 25	стр 105-107
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	31.03.20 25	без задания
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	0	0	01.04.20 25	без задания
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	02.04.20 25	без задания
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры	1	0	0	07.04.20 25	без задания
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	08.04.20 25	без задания

84	Освоение правил и техники выполнения норматива. кросс 2000м. Подвижные игры	1	0	0	09.04.20 25	без задания
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	14.04.20 25	Комплекс упражнений
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук.	1	0	0	15.04.20 25	Комплекс упражнений
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.20 25	Знать правила игр и эстафет
88	Освоение правил и	1	0	0		без задания

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.				21.04.20 25	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.20 25	упражнения на гибкость
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения соя на гимнастической скамейке	1	0	0	23.04.20 25	Упражнения на гибкость
91	Промежуточная аттестация	1	0	0	28.04.20 25	без задания
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	29.04.20 25	без задания
93	Освоение правил и	1	0	0		Поднимание туловища

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				30.04.20 25	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	0	0	05.05.20 25	Поднимание туловища
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Спортивные игры	1	0	0	06.05.20 25	без задания
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	07.05.20 25	без задания
97	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	12.05.20	без задания

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				25	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	13.05.20 25	без задания
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	14.05.20 25	без задания
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	0	19.05.20 25	без задания
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	0	20.05.20 25	без задания
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	0	21.05.20 25	без задания

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
--	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	03.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574
2	Из истории развития национальных видов спорта. Игра "Лапта"	1	0	0	06.09.20 24	Знать правила игры
3	Самостоятельная физическая подготовка. Эстафеты	1	0	0	10.09.20 24	составить комплекс упражнений
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Правила предупреждения травм на уроках физкультуры и на уроках легкой атлетики.	1	0	0	13.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Обучение прыжку в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	17.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.. Подвижные игры	1	0	0	20.09.20 24	знать правила игр
7	Метание малого мяча на	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/22652

	дальность. Прыжки в длину				24.09.20 24	7
8	Метание малого мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	1	0	0	27.09.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
9	Беговые упражнения. Метание мяча на дальность	1	0	0	03.09.20 24	стр 100-101
10	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину	1	0	0	04.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
11	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	08.10.20 24	без задания
12	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Бег на длинные дистанции	1	0	0	11.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
13	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	15.10.20 24	знать теорию
14	Упражнения из игры баскетбол. Техника передач баскетбольного мяча	1	0	0	18.10.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

15	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	0	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
16	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
17	Обобщающий урок: "Мы играем в баскетбол"	1	0	0	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	08.11.2024	стр 100-101
19	Повторение гимнастических элементов. Акробатическая комбинация	1	0	0	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	15.11.2024	правила поведения стр 126
21	. Повторение акробатических элементов: кувырка вперед и стойки на лопатках. Акробатическая комбинация	1	0	0	19.11.2024	Без задания

22	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.Акробатическая комбинация - закрепление	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.Закрепление опорного прыжка.	1	0	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
24	Закрепление опорного прыжка.Упражнения на гимнастической перекладине,	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.Танцевальные упражнения «Летка-енка	1	0	0	03.12.2024	Без задания
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на развитие равновесия	1	0	0	06.12.2024	Без задания
27	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на гимнастической	1	0	0	10.12.20	Без задания

	перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»				24	
29	Мы быстрые и меткие. Влияние занятий физкультурой на работу систем организма.	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ , знать теорию
30	Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки. Повторение ходов изученных в 3 классе	1	0	0	17.12.2024	стр 148
31	Одновременно-одношажный ход-обучение	1	0	0	20.12.2024	стр 146
32	Обучение попеременно-двушажному ходу	1	0	0	13.12.2024	стр 146
33	Передвижение на лыжах изученными ходами	1	0	0	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ , знать теорию
34	Имитационные упражнения в передвижениях на	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
35	Передвижение на лыжах со склонов, подъем в гору "лесенкой".	1	0	0	24.12.2024	Без задания
36	Техника лыжных	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/

	ходов.Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов				27.12.20 24	
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.Лыжная подготовка и лыжные гонки	1	0	0	14.01.20 25	Лыжная подготовка и лыжные гонки
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	17.01.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	0	21.01.20 25	Без задания
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах . Подвижные игры	1	0	0	24.01.20 25	Без задания
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	0	28.01.20 25	Без задания

	Эстафеты					
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. П/и "Охотники и утки".	1	0	0	31.01.2025	Знать правила игры
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	04.02.2025	Без задания
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	07.02.2025	Знать правила игры
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	11.02.2025	Знать правила игры
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	14.02.2025	Без задания
47	Подвижные игры "Гонки мячей", "Паровая машина".	1	0	0	18.02.2025	Без задания
48	Упражнения из игры футбол. Футбол.	1	0	0	21.02.2025	Знать комплекс упражнений и выполнять
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	25.02.2025	Без задания
50	Разучивание подвижной	1	0	0		Без задания

	игры «Подвижная цель»				28.02.20 25	
51	Разучивание подвижной игры «Не давай мяч водящему»	1	0	0	04.03.20 25	Знать правила игр
52	Упражнения из игры волейбол. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0	07.03.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
53	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	11.03.20 25	Без задания
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Правила поведения в бассейне.	1	0	0	14.03.20 25	https://www.gto.ru/norms?ysclid=1m7z5gwt6b287396347
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	18.03.20 25	https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	21.03.20 25	Без задания
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3	1	0	0	01.04.20	Знать теорию

	ступени				25	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	04.04.20 25	Без задания
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	08.04.20 25	Без задания
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	11.04.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	15.04.20 25	Знать комплекс упражнений
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	0	18.04.20 25	Без задания

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	22.04.20 25	Без задания
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	25.04.20 25	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	29.04.20 25	Без задания
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	06.05.20 25	Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО	1	0	0	13.05.20	Без задания

	и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				25	
68	Упражнения из игры футбол. Подведение итога года	1	0	0	16.05.2025	Без задания
69		1				Поле для свободного ввода1
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
71	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
72	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
73	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
74	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

75	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
76	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
77	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
78	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
79	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
80	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
81	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
82	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
83	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
84	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
85	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
86	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

87	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
88	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
89	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
90	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1				Поле для свободного ввода1

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah?ysclid=1m84eaiivdm35407513>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

