**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌‌‌‌‌Министерство образования Белгородской области‌‌**

**‌Управление образования администрации Ровеньского района‌**​

**Белгородской области**

**МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МО  учителей уровня НОО  протокол от «28» августа 2023 г. №5 | **«Согласовано»**  Заместитель директора МБОУ  «Жабская основная общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лемешко С.В./  «31» августа 2023 г. | **«Утверждено»**  Приказ по МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа»  № 163 от 31 августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1443853)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Жабское, 2023 ‌ ‌**​

**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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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 – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| 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 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.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 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 0 |  |
| 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 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <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 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 0 | 0 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 | 0 | 0 | Сайт учителей начальных классов: <http://www.nachalka.com/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 0 | 0 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| Итого по разделу | | 65 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 0 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru>. |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 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 подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | 01.09 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | 04.09 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | 0 | 0 | 06.09 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Физическое развитие | 1 | 0 | 0 | 08.09 |  |
| 5 | Физические качества | 1 | 0 | 0 | 11.09 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 13.09 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 15.09 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 18.09 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 20.09 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 10 | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | 22.09 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 11 | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | 25.09 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 | 27.09 |  |
| 13 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | 29.09 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | 02.10 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | 04.10 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | 06.10 |  |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | 09.10 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | 11.10 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 13.10 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 16.10 |  |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | 18.10 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 20.10 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 23.10 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | 25.10 |  |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | 27.10 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | 08.11 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | 10.11 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 0 | 13.11 |  |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 0 | 15.11 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 17.11 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 20.11 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 0 | 22.11 |  |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 0 | 24.11 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 0 | 27.11 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 0 | 29.11 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 | 01.12 |  |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 | 04.12 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 | 06.12 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 | 08.12 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Торможение падением на бок | 1 | 0 | 0 | 11.12 |  |
| 41 | Торможение падением на бок | 1 | 0 | 0 | 13.12 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 15.12 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | 18.12 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | 20.12 |  |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 22.12 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 25.12 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 27.12 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 29.12 |  |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 10.01 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 12.01 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 | 15.01 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 0 | 17.01 |  |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 0 | 19.01 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | 22.01 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | 24.01 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 0 | 0 | 26.01 |  |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 | 29.01 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 58 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 | 31.01 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 0 | 02.02 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 0 | 05.02 |  |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 0 | 07.02 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 0 | 09.02 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 0 | 12.02 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 0 | 14.02 |  |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 0 | 16.02 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 0 | 19.02 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 0 | 21.02 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 0 | 26.02 |  |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 0 | 28.02 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 70 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 0 | 01.03 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 71 | Бросок ногой | 1 | 0 | 0 | 04.03 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 72 | Бросок ногой | 1 | 0 | 0 | 06.03 |  |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 0 | 11.03 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 0 | 13.03 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 0 | 0 | 15.03 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 | 18.03 |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 20.03 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 22.03 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 0 | 01.04 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 0 | 03.04 |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 05.04 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 08.04 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 10.04 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 12.04 |  |
| 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 | 15.04 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 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 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 19.04 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 22.04 |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 24.04 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 26.04 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 29.04 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 03.05 |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 06.05 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 08.05 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 10.05 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 13.05 |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 15.05 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 17.05 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 20.05 | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 22.05 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 0 | 24.05 | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 27 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Челночный бег | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Челночный бег | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 47 | Правила поведения в бассейне | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 48 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 52 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 55 | Упражнения в плавании брассом | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 56 | Упражнения в плавании брассом | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 71 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 72 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 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 |  |  |
| 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 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 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 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 30 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 46 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 47 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Упражнения с плавательной доской | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 50 | Упражнения с плавательной доской | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 55 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 58 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 70 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 74 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 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 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 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 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 101 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: <http://school-collection.edu.ru> |
| 102 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | Образовательный портал: <https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации.  
 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов url: http://school-collection.edu.ru.  
 2.Образовательный портал: https://uchi.ru/  
 3.Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

4.Сайт учителей начальных классов: http://www.nachalka.com/  
  
  
  
  
‌​