

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование Юрьянский муниципальный район

МКОУ ООШ с.Загарье Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ О.А.Костылева

Приказ от 30.08.2024 №79

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3816656)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

Подвижные и спортивные игры

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

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ 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	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
1.2	Осанка человека	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	15	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

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	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/

					https://www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные игры	16	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

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	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.5	Футбол	4	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

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	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
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	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
1.2	Закаливание организма	1	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.2	Легкая атлетика	13	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2.5	Футбол	5	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

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		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
2	Современные физические упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
9	Упражнения в передвижении	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/

	с изменением скорости					https://www.gto.ru/norms
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
15	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
16	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
19	Подъем ног из положения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

	лежа на животе					https://www.gto.ru/norms
20	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
25	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
28	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
29	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

30	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
47	Считалки для подвижных игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

50	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
60	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
64	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
4	Физическое развитие	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
5	Сила как физическое качество	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
6	Быстрота как физическое качество	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
7	Выносливость как физическое качество	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
8	Гибкость как физическое качество	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
9	Развитие координации движений	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
11	Броски малого мяча на дальность	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
14	Прыжок в длину с места	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
17	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
19	Строевые упражнения и команды	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
20	Строевые упражнения и команды	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

21	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
24	Прыжковые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
25	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
27	Прыжковые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
28	Гимнастическая разминка	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
30	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
35	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
38	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
40	Подъем лесенкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
41	Подъем лесенкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
44	Торможение лыжными палками	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
45	Торможение лыжными палками	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
46	Торможение падением на бок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
47	Торможение падением на бок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2	История появления современного спорта	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
3	Виды физических упражнений	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

						https://www.gto.ru/norms
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
11	Броски набивного мяча	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
12	Броски малого мяча на дальность	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
13	Челночный бег	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
14	Челночный бег	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
19	Строевые команды и упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

20	Строевые команды и упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
21	Лазанье по канату	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
22	Лазанье по канату	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
27	Прыжки через скакалку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
28	Прыжки через скакалку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
29	Ритмическая гимнастика	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
30	Ритмическая гимнастика	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
33	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

						https://www.gto.ru/norms
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
54	Спортивная игра волейбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
55	Спортивная игра волейбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
58	Спортивная игра футбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
59	Спортивная игра футбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
60	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
61	Подвижные игры с приемами	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/

	футбола					https://www.gto.ru/norms
62	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
63	Правила выполнения спортивных нормативов комплекса ГТО	0	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
64	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
68	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		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
8	Упражнения для профилактики нарушения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

	осанки и снижения массы тела					
9	Закаливание организма	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
11	Челночный бег	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
18	Беговые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
19	Беговые упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

						https://www.gto.ru/norms
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
21	Акробатическая комбинация	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
22	Акробатическая комбинация	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
27	Обучение опорному прыжку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
28	Обучение опорному прыжку	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
52	Упражнения из игры в волейбол.	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
53	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
54	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
55	Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms
56	Удары правой, левой ногой по мячу после отскока. Игра на малые ворота	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

57	Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
58	Упражнения из игры футбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
59	Упражнения из игры футбол	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
60	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
61	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
62	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		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://www.gto.ru/norms

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Просвещение»;2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р.

Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/norms>

