

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №440

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

Протокол №18 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ СОШ №440

З.В. Габай

Приказ №52/03-О от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 686821)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	19	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
2.2	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
2.4	Кроссовая подготовка	12	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://www.gto.ru/norms
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	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
2.4	Кроссовая подготовка	10	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	25	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятель ная физическая подготовка	3	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=l2rX4EIZVts
2.2	Профилактик а предупрежде ния травм и оказание первой помощи при их возникновени и	2	0	0	Поле для https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=l2rX4EIZVts <u>Свободного</u> ввода
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики осанки и нарушения снижения массы тела	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	20	0	0	https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
2	Современные физические упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток	1	0	0		https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL

	в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
8	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0

	невысокой скоростью					
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
18	Правила выполнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0

	прыжка в длину с места					
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
20	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
21	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
24	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
25	Разучивание выполнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0

	прыжка в длину с места					
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
27	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	физической культуры					
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
35	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

40	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
41	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
43	Считалки для подвижных игр	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
62	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	<p>50 - м, ходьба - 100 м).</p> <p>Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Понятие скорость бега.</p>					
63	<p>Равномерный бег (4 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м).</p> <p>Подвижная игра "Горелки". ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Понятие "здоровье".</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
64	<p>Равномерный бег (5 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м).</p> <p>Подвижная игра "Третий лишний".</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	ОРУ. Развитие выносливости.					
65	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Октябрюта". ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
66	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Конники-спортсмены". ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
67	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м).	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	Подвижная игра "Гуси Лебеди". ОРУ. Развитие выносливости.					
68	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Два Мороза". ОРУ. Развитие скорости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
69	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие скорости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
70	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба -	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	100 м). Эстафеты. ОРУ. Развитие взрывной силы.					
71	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Эстафеты. ОРУ. Развитие взрывной силы.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
72	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Эстафеты. ОРУ. Развитие взрывной силы.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://www.gto.ru/history
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method

	(тестов) ВФСК ГТО					
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	Смешанное передвижение. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повторение. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повторение. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	мяча. Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method

	двумя ногами. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	3*10м. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
99	Пробное тестирование с соблюдением	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
4	Физическое развитие	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
5	Физические качества	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
6	Сила как физическое качество	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0

8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
10	Развитие координации движений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
11	Развитие координации движений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
13	Закаливание организма	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
14	Утренняя зарядка	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
16	Правила поведения на занятиях	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0

	лёгкой атлетикой					
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEKM0
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
23	Сложно координированные	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

	передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке					
24	Сложно координирова нные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

28	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
29	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
31	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
32	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
33	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
34	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
35	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
42	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
43	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
44	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
45	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS

46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
47	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EizVtsS

53	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
59	Футбольный бильярд	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
60	Футбольный бильярд	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
61	Бросок ногой. Подвижные игры и эстафеты с	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS

	элементами футбола.					
62	Бросок ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
63	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
64	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
65	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Гуси Лебеди". ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS
66	Равномерный бег (3 мин).	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4ElzVtsS

	<p>Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.</p>					
67	<p>Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Кто быстрее?". ОРУ. Развитие выносливости.</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
68	<p>Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Третий лишний".</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS

	ОРУ. Развитие выносливости.					
69	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Вызов номеров". ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
70	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
71	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м,	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

	<p>ходьба - 100 м). Подвижная игра "Октябрята". ОРУ. Развитие взрывной силы.</p>					
72	<p>Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие взрывной силы.</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS
73	<p>Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Спортивная игра Футбол. ОРУ. Развитие</p>	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4E1zVtsS

	взрывной силы.					
74	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 - м, ходьба - 100 м). Подвижная игра "Два мороза". ОРУ. Развитие взрывной силы.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
77	Освоение правил и техники	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	Смешанное передвижение					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	<p>высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
86	<p>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</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
87	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	<p>норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method
94	Освоение правил и	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=1lwj6eg5gm770393916#gto-method

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
95	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
96	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/?ys_ysclid=llwj6eg5gm770393916#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/norms
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/norms
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1	0	0		https://www.gto.ru/norms

ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS
6	Составление индивидуального графика	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIZVtsS

	занятий по развитию физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
9	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра "Пустое место"	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
10	Ходьба через несколько	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

	препятствий. Бег с максимально й скоростью (60 м). Игра "Белые медведи".					
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
12	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
13	Броски набивного мяча	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
14	Броски набивного мяча	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
15	Челночный бег	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
16	Челночный бег	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
21	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4- 5м. Игра "Попади в мяч".	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
22	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4- 5м.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

	Игра "Попади в мяч".					
23	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра "Салки на марше".	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
24	Эстафетный бег (4×50 метров, 4×100 метров).	1	0	0		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
25	Эстафетный бег (4×50 метров, 4×100 метров).	1	0	0		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
26	Низкий старт, стартовый разбег.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
27	Низкий старт, стартовый разбег.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
28	Кроссовая подготовка. Бег по	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

	пересечённой местности.					
29	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
30	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
31	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
32	Бег 500-800м. Подвижные игры.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
33	Бег 500-800м. Подвижные игры.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
34	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
35	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

36	Лазанье по канату	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
37	Лазанье по канату	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
38	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
40	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
41	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
42	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
43	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
44	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
45	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

46	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
47	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
48	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
49	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
50	Жонглирование малыми предметами.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
51	Парная акробатика: хваты.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
52	Парная акробатика: основы балансирования.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
53	Парная акробатика:	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

	силовые упражнения.					
54	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
55	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
56	Спортивные игра бадминтон.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
57	Спортивные игра бадминтон.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
58	Спортивные игра бадминтон.	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты , стрелки	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

	парашютисты , стрелки					
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
63	Ведение баскетбольно го мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
64	Ведение баскетбольно го мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

67	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
71	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
72	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

85	<p>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</p>	1	0	0		<p>https://www.gto.ru/#gto-method</p>
86	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и</p>	1	0	0		<p>https://www.gto.ru/#gto-method</p>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
95	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
5	Оценка годовой динамики	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

	показателей физического развития и физической подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
9	Закаливание организма	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq
10	Предупреждение травм на	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhq

	занятиях лёгкой атлетикой					
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq
15	Беговые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq
16	Беговые упражнения	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbq

17	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
18	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
19	Предупрежде ние травм при выполнении гимнастическ их и акробатическ их упражнений	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
20	Акробатическ ая комбинация	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
21	Акробатическ ая комбинация	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
22	Опорной прыжок через гимнастическ ого козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc
23	Опорной прыжок через	1	0	0		https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHbhc

	гимнастическ ого козла с разбега способом напрыгивания					
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
26	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
27	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
28	Упражнения на гимнастическ ой перекладине	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
29	Упражнения на гимнастическ	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

	ой перекладине					
30	Висы и упоры на низкой гимнастическ ой перекладине	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
33	Предупрежде ние травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS

41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
47	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
48	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=12rX4EIzVtsS
49	Правила ТБ на уроках.	1	0	0		https://www.gto.ru/history

	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
54	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		https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
56	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	0		<p>https://www.gto.ru/#gto-method</p>

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
60	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
61	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	лежа на спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>					
67	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method
68	<p>Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</p>	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1.

<https://www.calameo.com/read/00317306092dcba1a284d?authid=jqA8JI41fEqy>

2.

<https://www.calameo.com/read/003173060aba0ae404ca2?authid=roX5uh9R6iqL>

3.

<https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK>

4.

<https://www.calameo.com/read/0031730606ea3d6833071?authid=Asi87eAMEK>

М0

5.

<https://www.calameo.com/read/0031730604524eeb0ac63?authid=vkW1ogZMHb>

hq

6.

<https://www.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=l2rX4EIzVtsS>

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 440
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ П.В. ВИТТЕНБУРГА,**
Габай Зинаида Васильевна, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТЕЙ
ДИРЕКТОРА

03.10.23 15:20
(MSK)

Сертификат FADCC08573FC59A94927ABF5C3113C7D