

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Солнечная – 1
E-mail: school2ui@mail.ru
Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»
НА ЗАСЕДАНИИ НМС
ПРОТОКОЛ № 7
ОТ «31» МАРТА 2023г.
_____ РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»
_____ Н.Н. ГАБРИНА
«31» МАРТА 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 2 – 4 классов

г. Усть-Илимск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся НОО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре 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 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 адаптивной 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 «Адаптивная 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 адаптивной 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 «Адаптивная 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 адаптивной 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. 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 адаптивной физической культуры во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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 адаптивной физической культуры у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы адаптивной 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.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы адаптивная физическая культура:

- 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 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.

Для учащихся с ОВЗ (ЗПР), обучающихся в специальных классах и инклюзивно, на каждый урок планируются коррекционно-развивающие задачи:

- Развитие навыков самоконтроля, культуры поведения
- Развитие навыков сотрудничества.
- Работа по формированию положительных межличностных отношений, уважительного отношения детей друг другу.
- Развитие координации движений.
- Развитие внимания.
- Формирование интеллектуальных навыков: анализа, синтеза, и др. с целью повышения учебной успешности.
- Развитие мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации.
- Формирование умений в развитии точности, координации движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов				
3	Физические качества	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса	1		1	
5	Измерение веса и роста	1		1	
6	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Физическое развитие	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

12	Строевые команды и упражнения	1		1	
13	Физическое качество - сила	1		1	
14	Физическое качество - быстрота	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бег с ускорением на короткие дистанции	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег с ускорением на короткие дистанции	1		1	
17	Челночный бег	1		1	
18	Челночный бег	1		1	
19	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Сложно координированные	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				https://uchi.ru/
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Строевые упражнения и команды	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Строевые упражнения и команды	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Прыжковые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Прыжковые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Гимнастическая разминка	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Прыжки через скакалку	1		1	
39	Прыжки через скакалку	1		1	
40	Передвижения и лазанье по гимнастической стенке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение и лазанье по гимнастической стенке	1		1	
42	Ритмическая гимнастика	1		1	

43	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Утренняя зарядка	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Танцевальные гимнастические движения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Танцевальные гимнастические движения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Игры с приемами баскетбола	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Прием «волна» в баскетболе	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прием «волна» в баскетболе	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	
63	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Игры с приемами футбола: метко в	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	цель				https://uchi.ru/
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Футбольный бильярд	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Футбольный бильярд	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Бросок ногой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Бросок ногой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Бег на 30 м.	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1		1	
84	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		1	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	11		1	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	⁹⁰ https://www.gto.ru9#gto-method

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	
91	Эстафеты	1		1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
95	Подвижные игры	1		1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
102	«Праздник ГТО».				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения с	1				

	координационной сложностью					
9	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				

19	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Виды физических упражнений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Виды физических упражнений	1				
24	Виды физических упражнений	1				
25	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Закаливание организма под душем	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
29	Строевые команды и упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Строевые команды и упражнения	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Прыжки через скакалку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Прыжки через скакалку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
50	Ведение баскетбольного мяча.	1		1		www.edu.ru

	Ловля и передача мяча двумя руками					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
57	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Спортивная игра волейбол, пионербол	1				
60	Спортивная игра волейбол, пионербол	1				
61	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
62	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Подвижные игры с приемами					

	футбола					
72	Подвижные игры с приемами футбола					
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
80	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				
81	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				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Строевые команды и упражнения	1		1	www.school.edu.ru
3	Помощь при травмах	1		1	
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Бег на 30м. с ускорением	1		1	
10	Бег на 30м. с ускорением	1		1	www.school.edu.ru

11	Дозировка физических нагрузок	1		1	
12	Измерение пульса	1		1	
13	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Метание малого мяча на дальность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого мяча на дальность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание малого мяча на дальность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Челночный бег	1		1	
18	Челночный бег	1		1	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Из истории развития физической культуры в России	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Акробатическая комбинация	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Акробатическая комбинация	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Обтирания, обливание	1		1	
32	Обтирания, обливание			1	www.school.edu.ru
33	Закаливание организма под душем	1		1	
34	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://uchi.ru/
35	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Обучение опорному прыжку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Обучение опорному прыжку	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	www.school.edu.ru
42	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		1	
43	Прыжки через скакалку	1		1	https://uchi.ru/
44	Прыжки через скакалку	1		1	
45	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Упражнения на гимнастической	1		1	www.edu.ru

	перекладине				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Ритмическая гимнастика	1		1	
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивная игра пионербол	1		1	www.school.edu.ru
64	Спортивная игра пионербол	1		1	
65	Упражнения из игры волейбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Упражнения из игры волейбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Упражнения из игры волейбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Упражнения из игры баскетбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Упражнения из игры баскетбол	1		1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Упражнения из игры баскетбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	www.school.edu.ru
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
74	Упражнения из игры футбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Упражнения из игры футбол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Бег на 30м. Эстафеты	1		1	
80	Бег на 30м. Эстафеты	1		1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

82	Бег на 1000м	1		1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
84	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		1	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	
86	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры				
90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	
95	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	
98	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	
99	Освоение правил и техники	1		1	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				method
100	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)