

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Демянского муниципального
района
Демянская средняя школа

РАССМОТРЕНО
Методическим советом

Приказ №1 от «23» 08.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
Приказ № 172 от «30» 08.
2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с задержкой психического развития (Вариант 7.1,7.2)
1 - 4 классов

п. Демянск, 2023год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ЗПР, вариант 7.1.,7.2 (далее - Программа) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко» разработана в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1023) (далее – ФАОП НОО).

Определение варианта АОП НОО для обучающихся с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования. (см.Приложение к программе).

Цель Программы: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения их особых образовательных потребностей, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные *затруднения в усвоении учебных программ*, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени *выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.*

Достаточно часто у обучающихся *отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.*

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет *необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.*

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ЗПР, относятся:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

- комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Особенности образования обучающихся с ЗПР

Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы).

АОП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости.

Обязательными условиями реализации АОП НОО для обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа педагогических работников, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых

образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК.

Программа коррекционной работы предусматривает психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с учетом их особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей в ходе всего образовательного процесса в учебной и внеурочной деятельности, включающей обязательные коррекционные курсы.

Программа коррекционной работы обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся в ходе комплексного психолого-педагогического обследования;
- определение оптимальных специальных условий для получения начального общего образования на основе АОП НОО в соответствии с особыми образовательными потребностями и индивидуальными особенностями обучающихся (с учетом рекомендаций ПМПК, а также ППк образовательной организации по результатам комплексной психолого-педагогической диагностики на начало обучения и мониторинга достижения планируемых результатов образования);
- поддержку достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов АОП НОО.

Основные направления поддержки достижения планируемых результатов АОП НОО включают:

- оказание специализированной индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи в процессе развития личностных качеств обучающихся, их социальных компетенций, включая расширение социальной практики;
- оказание специализированной индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи в процессе коррекции и развития нарушенных функций, профилактики возникновения вторичных отклонений в развитии;
- своевременное выявление трудностей обучающихся в достижении планируемых результатов образования и оказание им специализированной индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи;
- развитие учебно-познавательной деятельности в контексте достижения обучающимся планируемых результатов образования;
- выявление у обучающихся особых способностей (одаренности) в определенных видах учебной и внеурочной деятельности; создание условий, способствующих наиболее полноценному их развитию;
- обеспечение сетевого взаимодействия специалистов разного профиля в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся;
- осуществление информационно-просветительской и консультативной работы с обучающимися с ЗПР, их родителями (законными представителями), с педагогическими работниками образовательной организации и организаций дополнительного образования, со специалистами разного профиля, которые взаимодействуют с обучающимися в различных видах социокультурной деятельности.

Вариант 7.2, предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

АОП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности).

Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или

иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно.

Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

АОП НОО (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АОП НОО (вариант 7.2) не является препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме.

При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АОП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Таким образом, адаптированная рабочая программа дает возможность обучающимся развиваться в своем персональном темпе, исходя из собственных образовательных способностей и интересов. Она позволяет реализовать цели и задачи образования обучающихся с ЗПР, независимо от состояния здоровья, наличия физических недостатков и возможность социализации в процессе изучения учебного материала.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

АОП по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО. Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР АОП НОО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 всплытие, 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

Самым общим результатом освоения АОП НОО обучающихся с ЗПР должно стать полноценное начальное общее образование, развитие социальных (жизненных) компетенций.

Планируемые результаты освоения Программы соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

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 культуры;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
3.1	Легкая атлетика	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/
3.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	
-------------------------------------	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/
2.4	Подвижные игры	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/conspect/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	14	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	комплекса ГТО		
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	15	https://www.gto.ru/

	ГТО		
Итого по разделу		15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/conspect/
2	Современные физические упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6287/conspect/
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/
10	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/

13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
16	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
18	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/
22	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
24	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
26	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
27	Акробатические упражнения,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/

	основные техники			
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/
29	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
31	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/
32	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
33	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
34	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
35	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
36	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/
37	Считалки для подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/
38	Правила безопасности при передвижении на лыжах, влияние занятий на здоровье человека. Значение лыжной подготовки (беседа, презентация).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Лыжный спорт. Выбор и уход за лыжами. Подъёмы, спуски (полуёлочка). Виды ходов (ступающий шаг без	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/

	палок, скользящий шаг без палок,) – презентация, видео урок.			
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	http://volleybol-ksenzov.ru/ohotniki-i-utki/
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	http://volleybol-ksenzov.ru/ohotniki-i-utki/
45	Разучивание прыжков в группировке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://poisk-ru.ru/s9538t23.html
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://poisk-ru.ru/s30320t19.html
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/

54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	https://infourok.ru/igra-pingvini-s-myachom-bashkirsкая-narodnaya-igra-vorobi-v-ogorode-1483783.html
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	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
62	Освоение правил и техники	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
63	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
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физические качества	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
3	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/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/
7	Физическое развитие	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Закаливание организма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Строевые упражнения и команды	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Прыжковые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Прыжковые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастическая разминка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Зарождение Олимпийских игр	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Утренняя зарядка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Современные Олимпийские игры	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Танцевальные гимнастические движения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Правила безопасности при передвижении на лыжах,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/

	влияние занятий на здоровье человека. Значение лыжной подготовки (беседа, презентация).			
32	Лыжный спорт. Выбор и уход за лыжами. Подъёмы, спуски (полуёлочка). Виды ходов (скользящий шаг с палками, попеременный двухшажный ход) – презентация.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/conspect/
33	Имитация торможения падением на бок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/
34	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Игры с приемами баскетбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Прием «волна» в баскетболе	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Футбольный бильярд	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Футбольный бильярд	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Бросок ногой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Бросок ногой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Подвижные игры на развитие равновесия. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Сила как физическое качество	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/
51	Быстрота как физическое качество	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/
52	Выносливость как физическое качество	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/
53	Гибкость как физическое качество	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/
54	Развитие координации движений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
55	Развитие координации движений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	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
62	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
63	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
64	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
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	«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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	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	Беговые упражнения с координационной сложностью	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	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Прыжок в длину с разбега.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Челночный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Челночный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Броски набивного мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Броски набивного мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Виды физических упражнений	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Дозировка физических нагрузок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
18	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
19	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
20	Закаливание организма под душем	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Строевые команды и упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Строевые команды и упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Прыжки через скакалку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Прыжки через скакалку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Ритмическая гимнастика	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Ритмическая гимнастика	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Все на лыжи!» Первая помощь при травмах и обморожениях, термины и понятия лыжного спорта (презентация)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/

33	Виды ходов (попеременный двушажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом»)- презентация, видео урок.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/
34	Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/conspect/224198/
35	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спортивная игра баскетбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Спортивная игра баскетбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

46	Спортивная игра волейбол, пионербол.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Спортивная игра волейбол, пионербол.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	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/
49	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/
50	Спортивная игра футбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивная игра футбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Бег на 1000м			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	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
62	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
63	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
64	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

65	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
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	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	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Метание малого мяча на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Метание малого мяча на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Из истории развития физической культуры в России	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Правила поведения на уроках	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гимнастики и акробатики.			
14	Акробатическая комбинация	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Акробатическая комбинация	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Закаливание организма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Обучение опорному прыжку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Обучение опорному прыжку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Танцевальные упражнения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	«Летка-енка»			
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Виды ходьбы, спуски.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/
33	Лыжи. Немного истории.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/conspect/195559/
34	Лыжная подготовка. Лыжные гонки.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Упражнения из игры волейбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения из игры волейбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения из игры баскетбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнения из игры баскетбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения из игры футбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения из игры футбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
56	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	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
58	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
59	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
60	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
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
62	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
63	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
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	испытаний (тестов) 3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура 1-4 классы - 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)