

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
БИЧУРСКОЕ РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
МБОУ "Посельская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО нач.
классов

 Добеева О.В.

Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Панькова Ю.С.

Пед.совет № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Панькова Ю.В.
Приказ №31
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2722088)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

село Поселье 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-pervoklassnika/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1-klass-6251922.html

2.2	Легкая атлетика	18			https://infourok.ru/urok-legkaya-atletika-klass-1011680.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	31			https://infourok.ru/podvizhnye-i-sportivnye-igry-4225118.html
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://nsportal.ru/npo-spo/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-prirodoobustroistvo-i-zashchita-okruzhayushchey-sredy-310
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitiye-cheloveka-ego-pokazateli-i-sposoby-ih-izmereniya-6735876.html
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-urok-zdorovya-2-klass-6118296.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-

					kultury-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-2-klass-5206589.html
2.2	Легкая атлетика	14			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/24/plan-konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-2-klass
2.3	Подвижные игры	31			https://infourok.ru/podvizhnye-igry-dlya-doshkolnikov-na-razvitie-ravnovesiya-5338032.html
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://gtonorm.ru/2-klass/
Итого по разделу		28			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://infourok.ru/urok-v-m-klasse-gimnastika-osvoenie-stroevie-uprazhneniya-akrobatika-3718362.html
2.2	Легкая атлетика	22			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
2.3	Подвижные и спортивные игры	28			https://infourok.ru/podvizhnye-igry-dlya-3-klassa-na-ulice-4955828.html
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-obuchenie-tehnike-vipolneniya-fizicheskikh-uprazhneniy-kompleksa-gto-712483.html
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://infourok.ru/profilaktika_travmatizma._pravila_okazaniya_pervoy_pomoschi_na_urokah_fizicheskoy_kultury.-455672.htm

Итого по разделу	5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://infourok.ru/profilaktika-narusheniya-osanki-u-shkolnikov-5347893.html
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
Итого по разделу	2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/06/06/akrobaticheskie-uprazhneniya-dlya-4-klassa
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igrы-s-elementami-sportivnyh-igr
Итого по разделу	39				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://klassikaknigi.info/video-uroki-fizkultura-1-klass/
2	Современные физические упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/14/sovremennye-sportivno-ozdorovitelnye-sistemy
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://externat.foxford.ru/polezno-znat/rezhim-dnya-pervoklassnika
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/
6	Комплексы утренней зарядки и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/

	физкультминутки в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://infourok.ru/gimnastika-osnovnye-ponyatiya-v-gimnastike-4599212.html
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://infourok.ru/gimnastika-osnovnye-ponyatiya-v-gimnastike-4599212.html
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/gimnastikav1klassie
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://infourok.ru/konspekt-hodba-i-beg-kak-zhiznenno-vazhnye-sposoby-peredvizheniya-cheloveka-5586604.html
12	Акробатические упражнения,	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy

	основные техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://infourok.ru/tehnika-akrobaticeskikh-uprazhnenij-5152006.html
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-s-myachom-2117167.html
18	Гимнастическ	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-

	ие упражнения со скакалкой					obrazovanie/library/2018/10/03/obuchenie-i-sovershenstvovanie-uprazhneniy-so
19	Гимнастическ ие упражнения в прыжках	1				https://infourok.ru/fizkultura-prizhki-klass-1057765.html
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	4				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
23	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
24	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha

25	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
26	Разучивание прыжков в группировке	1				https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/415/4153b9b77fd9c5971f532327d9b80644.pdf
27	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/415/4153b9b77fd9c5971f532327d9b80644.pdf
28	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
29	Упражнения в передвижении и с равномерной скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
30	Упражнения в передвижении и с равномерной скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
31	Упражнения в	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html

	передвижени и с изменением скорости					
32	Упражнения в передвижени и с изменением скорости	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
33	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
34	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
35	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному с	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html

	разной скоростью передвижения					
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	3				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
39	Правила выполнения прыжка в	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html

	длину с места					
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/01/pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/01/pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega
45	Разучивание фазы разбега	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/01/pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega

	и отталкивания в прыжке					
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/01/pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega
47	Считалки для подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/25/schitalki-dlya-podvizhnykh-igr
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/27/metodika-razuchivaniya-i-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/27/metodika-razuchivaniya-i-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi
50	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
51	Обучение способам	1				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html

	организации игровых площадок					
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://infourok.ru/zanyatie-v-obedinenii-podvizhnie-igri-po-teme-igra-ohotniki-i-utki-klass-2374324.html
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://infourok.ru/zanyatie-v-obedinenii-podvizhnie-igri-po-teme-igra-ohotniki-i-utki-klass-2374324.html
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoy-gruppy

	болото»					
57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoy-gruppy
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoy-gruppy
59	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoy-gruppy
60	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoy-gruppy
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
63	Разучивание	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-

	подвижной игры «Пингвины с мячом»					podvizhnye-igry-1-4-klass
64	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://int1-sar.ucoz.ru/index/gto_sistema_fizkulturno_sportivnogo_vospitaniya/0-148
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://int1-sar.ucoz.ru/index/gto_sistema_fizkulturno_sportivnogo_vospitaniya/0-148
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				http://int1-sar.ucoz.ru/index/gto_sistema_fizkulturno_sportivnogo_vospitaniya/0-148

	10м и 30м. Подвижные игры					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html
70	Освоение правил и техники выполнения норматива	2				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html
73	Освоение правил и техники	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html
76	Освоение правил и техники	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klass-6766883.html

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры</p>					
77	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html</p>
78	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	2				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html</p>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-4-klasse-6766883.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1				http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyntaniy/002-isp-pryjok.php

	<p>места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>					
81	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	2				<p>http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/002-isp-pryjok.php</p>
82	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места</p>	1				<p>http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/002-isp-pryjok.php</p>

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье. Подвижные игры	1				http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/002-isp-pryjok.php
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	гимнастическ ой скамье. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
87	Освоение	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	бег 3*10м. Подвижные игры					
90	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://infourok.ru/na-temu-istoriya-vozniknoveniya-podvizhnih-igr-544114.html
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
9	Гибкость как	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/16893

	физическое качество					6/
10	Развитие координации движений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
11	Развитие координации движений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
14	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/28/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
17	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
18	Строевые	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/1913

	упражнения и команды				21/
19	Прыжковые упражнения	1			https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
20	Прыжковые упражнения	1			https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
21	Гимнастическая разминка	1			https://infourok.ru/urok-po-gimnastike-klass-471770.html
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html

	мячом					
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/08/urok-vesyolye-pryzhki-2-klass
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/08/urok-vesyolye-pryzhki-2-klass
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html
36	Прыжок в высоту	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-

	с прямого разбега					visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html
37	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
38	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
41	Бег с поворотами и изменением направлений	2				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
42	Бег с поворотами и изменением	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html

	направлений					
43	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
44	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	2				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-klass-3406603.html
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-klass-3406603.html
47	Игры с приемами баскетбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
48	Игры с приемами баскетбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	2				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
51	Приемы	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
54	Прием «волна» в баскетболе	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/
60	Футбольный	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/

	бильярд					
61	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/conspect/224058/
62	Бросок ногой	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-brosok-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-3491363.html
63	Бросок ногой	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-brosok-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-3491363.html
64	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
65	Подвижные игры на развитие равновесия	2				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
66	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
68	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	2				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
73	Освоение правил	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
76	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
78	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				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	<p>перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
80	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
81	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
82	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	<p>норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>				
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1			<p>https://infourok.ru/testirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skamejke-5058254.html</p>
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1			<p>https://infourok.ru/testirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skamejke-5058254.html</p>
85	Освоение правил	1			<p>https://infourok.ru/testirovanie-naklona-vpered-iz-</p>

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skamejke-5058254.html
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
88	Освоение правил	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	2				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
91	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
95	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://gtonorm.ru/

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

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://childphysicaled.livejournal.com/34237.html
2	История появления современного спорта	1				https://infourok.ru/proishozhdenie-sovremennogo-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-2962912.html
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html

	физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html
9	Строевые команды и упражнения	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html
10	Строевые команды и упражнения	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html
11	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
12	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
15	Передвижения по	1				https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html

	гимнастической стенке					
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke-5680267.html
17	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
18	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
19	Ритмическая гимнастика	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
20	Ритмическая гимнастика	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://infourok.ru/prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-299423.html

26	Прыжок в длину с разбега	1				https://infourok.ru/prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-299423.html
27	Броски набивного мяча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
28	Броски набивного мяча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
30	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
35	Подвижные	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-

	игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки				po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
37	Спортивная игра баскетбол	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
38	Спортивная игра баскетбол	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	4			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html

	двумя руками					
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klasa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://gtonorm.ru/
44	Спортивная игра волейбол	1				https://gtonorm.ru/
45	Спортивная игра волейбол	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	4				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	и в движении					
49	Спортивная игра футбол	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
50	Спортивная игра футбол	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
51	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
52	Подвижные игры с приемами футбола	4				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
53	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://gtonorm.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://gtonorm.ru/
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
56	Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
60	Освоение правил и	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					4214808.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	4				https://gtonorm.ru/

	Бег. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1				https://gtonorm.ru/
65	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				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	<p>виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
67	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				<p>https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</p>
68	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				<p>https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</p>

69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
71	Освоение правил и техники	4				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
72	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html</p>
73	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				<p>https://gtonorm.ru/</p>
74	<p>Освоение правил и</p>	4				<p>https://gtonorm.ru/</p>

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
75	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html</p>
76	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание</p>	1				<p>https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</p>

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html

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

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://childphysicaled.livejournal.com/34237.html
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://infourok.ru/proishozhdenie-sovremennogo-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-2962912.html
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html

	и					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html
9	Закаливание организма	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html
11	Акробатическая комбинация	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
12	Акробатическая	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-

	комбинация				klass-5058131.html
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoi-stenke-5680267.html
17	Обучение опорному прыжку	1			https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
18	Обучение опорному прыжку	1			https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://infourok.ru/prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-299423.html
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://infourok.ru/prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-299423.html
27	Прыжок в высоту с разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html

	способом перешагивания					
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
29	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
30	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
32	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html

	цель»					
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
42	Разучивание	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-

	подвижной игры «Гонка лодок»				kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
43	Упражнения из игры волейбол	1			https://gtonorm.ru/
44	Упражнения из игры волейбол	1			https://gtonorm.ru/
45	Упражнения из игры баскетбол	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
46	Упражнения из игры баскетбол	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
47	Упражнения из игры футбол	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
50	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klasa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klasa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://gtonorm.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1				https://gtonorm.ru/

	Подводящие упражнения					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-izuchenie-kuvyrka-vpered-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-4674133.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
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				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
58	Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					
59	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				<p>https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</p>
60	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные</p>	1				<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html</p>

	игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				https://gtonorm.ru/

	двумя ногами. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://gtonorm.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klasa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klasa-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-4214808.html

	Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://gtonorm.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				https://gtonorm.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

