

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации МО Ленинградский район
МБОУ ООШ № 22

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения ШМО
учителей начальных
классов
 Колмакова А. Д.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета
МБОУ ООШ № 22
 Ракша В. В.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ ООШ № 22
 И. Г. Борисенко
Приказ № 109 а
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1004062)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)
для учащихся 1–4 классов начального общего образования

х. Восточный 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе свободы к результатам освоения начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированных в федеральных программах рабочей среды воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом требований современного российского общества в физически прочном и деятельном подрастающем поколении, способном активно проявляться в формах здорового образа жизни, использовать физические ценности 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 физической, психической и социальной природы, содействует чувственному здоровью, повышает физические свойства организма, развитие 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 продуктивной самостоятельности в широких формах занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели связано с ориентацией на образовательную деятельность на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретением увлечения и заинтересованностью в самостоятельной деятельности, развитием физических величин и освоением физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивать ориентацию учебного предмета «Физическая культура» зависит от обучающихся у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических величин и обучения занятиям разной функциональной направленности. Существенным достижением является постоянное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт обладания впечатлениями и интересами по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих проблем, подверженных опасности и подверженности опасностям.

Воспитывающее значение школьного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традиции и физической культуры, и спорта России, культурного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознания роли занятий физической культурой в закреплённых за здоровьем, организациях, занимающихся отдыхом и досугом. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и поведение, общение и взаимодействие со сверстниками и учителями, оценка своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической структуры и программы содержания 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, воплощающей в себе содержание учебного предмета «Физическая культура». Активная деятельность оказывает влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационные, операционные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В связи с рассмотрением мотивационного определения предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная разработка культуры». Данный вид деятельности представляет собой особую группу интересов для занятий спортом и активного участия в спортивных соревнованиях, развития индивидуальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание фонда «Прикладно-ориентированная культура» контролируется базой данных по видам спорта, которые являются универсальными образовательными организациями из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных ресурсов, наличием источников материально-технического снабжения, квалифицированного педагогического состава. Образовательные организации взяли собственное содержание для модуля «Прикладно-ориентированная культура» и повлияли на него: популярные виды спорта, подвижные игры и спортивные школы, обнаруживающиеся на этнокультурных, природных и традиционных традициях региона и региона.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучается с помощью современных научно обоснованных средств исследования, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Изучение предмета «Физическая культура» позволяет заложить основу для развития: и воспитания у учащихся на уровне начального общего образования следующих целевых ориентиров:

- **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

– **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

– **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

– **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

– **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

– **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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).

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 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.

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 разнообразным 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.

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 «Лесенка».

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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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;
- 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 «Лесенка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 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
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Осанка человека	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Легкая атлетика	18	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		55	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

			Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Легкая атлетика	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.4	Подвижные игры	19	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.

			организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.3	Физическая нагрузка	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4

			классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	10	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		42	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	ВФСК "Готов к труду и обороне"

			официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

1.2	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.2	Легкая атлетика	9	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		39	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование темы урока	Колич ество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Что такое физическая культура	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
2	Современные физические упражнения	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
8	Чем отличается ходьба от бега	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
10	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
13	Упражнения в передвижении с	1			Единая Коллекция цифровых

	изменением скорости. (Совершенствование)				образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
19	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
20	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
27	Исходные положения в физических	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

	упражнениях				для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30	Акробатические упражнения, основные техники. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Акробатические упражнения, основные техники. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35	Гимнастические упражнения с мячом	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41	Сгибание рук в положении упор	1			Единая Коллекция цифровых

	лежа				образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
42	Разучивание прыжков в группировке	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
43	Считалки для подвижных игр	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
46	Обучение способам организации игровых площадок. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
47	Обучение способам организации игровых площадок. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Не	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

	оступись». (Совершенствование)				для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2КЛАСС

№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального

					образования. http://schoolcollection.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Современные Олимпийские игры	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Физическое развитие	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
5	Физические качества	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Сила как физическое качество	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Быстрота как физическое качество	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Выносливость как физическое качество	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Гибкость как физическое качество	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Развитие координации движений. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
11	Развитие координации движений. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
13	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

					Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Утренняя зарядка	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	Броски мяча в неподвижную мишень. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
18	Броски мяча в неподвижную мишень. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
19	Сложно координированные прыжковые упражнения. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
20	Сложно координированные прыжковые упражнения. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
21	Прыжок в высоту с прямого разбега. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
22	Прыжок в высоту с прямого разбега. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
26	Бег с поворотами и изменением направлений. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
27	Бег с поворотами и изменением направлений. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик.
28	Сложно координированные беговые упражнения. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
29	Сложно координированные беговые	1			Единая Коллекция цифровых

	упражнения. (Совершенствование)				образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
31	Строевые упражнения и команды. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
32	Строевые упражнения и команды. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
33	Прыжковые упражнения. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
34	Прыжковые упражнения. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35	Гимнастическая разминка	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
36	Ходьба на гимнастической скамейке. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Ходьба на гимнастической скамейке. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
38	Упражнения с гимнастической скакалкой. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
39	Упражнения с гимнастической скакалкой. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
40	Упражнения с гимнастическим мячом. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41	Упражнения с гимнастическим мячом. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru

42	Танцевальные гимнастические движения. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
43	Танцевальные гимнастические движения. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
45	Игры с приемами баскетбола. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
46	Игры с приемами баскетбола. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик
51	Прием «волна» в баскетболе. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
52	Прием «волна» в баскетболе. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
53	Игры с приемами футбола: метко в цель. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
54	Игры с приемами футбола: метко в цель. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
55	Гонка мячей и слалом с мячом. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
56	Гонка мячей и слалом с мячом. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
57	Футбольный бильярд. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых

					образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
58	Футбольный бильярд. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
59	Бросок ногой. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
60	Бросок ногой. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
61	Подвижные игры на развитие равновесия. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
62	Подвижные игры на развитие равновесия. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/	Наименование темы урока	Количество	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
------	-------------------------	------------	---------------	--

п		часов	план	факт	
1	Физическая культура у древних народов	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	История появления современного спорта	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Виды физических упражнений	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Дозировка физических нагрузок	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Закаливание организма под душем	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Прыжок в длину с разбега. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Прыжок в длину с разбега. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Броски набивного мяча (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Броски набивного мяча. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

13	Челночный бег. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
14	Челночный бег. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
17	Беговые упражнения с координационной сложностью. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
18	Беговые упражнения с координационной сложностью. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
19	Строевые команды и упражнения. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
20	Строевые команды и упражнения. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
21	Перелезание через препятствие. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
22	Перелезание через препятствие. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
23	Передвижения по гимнастической скамейке. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Передвижения по гимнастической скамейке. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Передвижения по гимнастической стенке. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Передвижения по гимнастической стенке. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
27	Прыжки через скакалку. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

28	Прыжки через скакалку. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Ритмическая гимнастика. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
30	Ритмическая гимнастика. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
31	Танцевальные упражнения из танца галоп. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
32	Танцевальные упражнения из танца галоп. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
33	Танцевальные упражнения из танца полька. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
34	Танцевальные упражнения из танца полька. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
37	Спортивная игра баскетбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
38	Спортивная игра баскетбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
41	Подвижные игры с приемами	1			РЭШ https://resh.edu.ru

	баскетбола. (Закрепление навыка)				
42	Подвижные игры с приемами баскетбола. (Контроль)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
43	Спортивная игра волейбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
44	Спортивная игра волейбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
47	Спортивная игра футбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
48	Спортивная игра футбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры с приемами футбола. (Закрепление навыка)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
50	Подвижные игры с приемами футбола. (Контроль)	1			РЭШ https://resh.edu.ru
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. (Обучение)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (Обучение)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
58	Освоение правил и техники	1			ВФСК "Готов к труду и обороне"

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				официальный сайт https://o-gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. (Обучение)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. (Обучение)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. (Закрепление навыка)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. (Контроль)				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
9	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.

					организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
15	Беговые упражнения. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
16	Беговые упражнения. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
17	Метание малого мяча на дальность. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
18	Метание малого мяча на дальность. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
20	Акробатическая комбинация. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

21	Акробатическая комбинация. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
26	Обучение опорному прыжку. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
27	Обучение опорному прыжку. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
28	Упражнения на гимнастической перекладине. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
29	Упражнения на гимнастической перекладине. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка». (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка». (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
34	Разучивание подвижной игры	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник

	«Запрещенное движение»				для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». (Обучение)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». (Совершенствование)	1			Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». (Обучение)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». (Совершенствование)	1			Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru
43	Упражнения из игры волейбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
44	Упражнения из игры волейбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
45	Упражнения из игры баскетбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
46	Упражнения из игры баскетбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

47	Упражнения из игры футбол. (Обучение)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
48	Упражнения из игры футбол. (Совершенствование)	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (Обучение)				ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. (Обучение)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. (Совершенствование)	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
56	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			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/

	толчком двумя ногами. Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			ВФСК "Готов к труду и обороне" официальный сайт https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Электронный учебник. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс В.И. Лях, Просвещение 2017г. стр. 59-93

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Введите Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>

Официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне" <https://o-gto.ru>

